सहज स्वास्थ्य शिक्षा प्रचार-प्रसार संस्था (रजि॰)

संस्थापक, अध्यक्ष एवं ग्रन्थ-लेखक

डॉ॰ प्रकाश ब्रह्मचारी

आयुर्वेद प्रवीण ▪ फोन : 445632

प्रधान कार्यालय :
निम्बार्क सदन, वन विहार, रमणरेती, परिक्रमा मार्ग,
श्रीवृन्दावन (मथुरा) पिनकोड - 281124

ब्रह्मचारी जी ने अपने चौरासी वर्षीय जीवन में चिकित्सा सम्बन्धी जो भी ज्ञान अर्जित किया है, वह सभी इस ग्रन्थ में वर्णित है ।

ब्रह्मचारी जी की दृष्टि में रोगों का मूल कारण 'युक्ताहार-विहार' पर ध्यान न देना ही है, अतः आपने इस ओर पाठकों को विशेष सजग किया है ।

आपने वात-दर्द निवारण हेतु तैल-मर्दन की अनुपम वैज्ञानिक विधि आविष्कृत की है, वह भी इस पुस्तक में विस्तार से वर्णित की गई है ।

पुस्तक पठनीय, मननीय, आचरणीय तो है ही, संग्रहणीय भी है, मित्रों एवं हितैषियों को अनुपम उपहार भी ।

आजीवन निरोग कैसे रहें — डॉ॰ प्रकाश ब्रह्मचारी

आजीवन निरोग कैसे रहें

शहद

प्रकाशक :
भाषा भवन
हालनगंज, कच्ची सड़क
मथुरा - 281001

★

लेखक :
डॉ० प्रकाश ब्रह्मचारी
आयुर्वेद प्रवीण

★

सम्पर्क सूत्र :
निम्बार्क सदन
रमणरेती, वन विहार, परिक्रमा मार्ग
श्री वृन्दावन (मथुरा) - 281124
☎ 445632

★

संस्करण : 2002 ई०

★

मूल्य : रु० 25/-

★

मुद्रक :
प्रमोद प्रिण्टर्स, मथुरा.

लेखक का परिचय

डॉ० प्रकाश ब्रह्मचारी जी का जन्म उत्तर प्रदेश के जिला बुलन्दशहर के एक ग्राम के सम्भ्रान्त गौड़ ब्राह्मण परिवार में सन १९१४ में हुआ। लाड़-प्यार व खाने पीने की बाहुल्यता या अभिभावकों की स्वास्थ्य के प्रति अनभिज्ञता के कारण आप बचपन में प्रायः बीमार ही रहे। फलतः २२ वर्ष की अल्पायु में ही आपके दाँत और नेत्र भी खराब हो गए। जिसके कारण आप बी. ए. की परीक्षा तक नहीं दे पाये। अस्वस्थ रहने से दुखी होकर आप अनूपशहर व कर्णवास के बीच श्री गंगा जी के तट पर स्थित भैरिया घाट के भृगु आश्रम के महन्त श्री ठाकुर ज्वालासिंह जी महाराज के पास चले गये- जो लकवा, फालिज, दर्द, गठिया आदि दारुण रोगों के इलाज के लिये विख्यात थे।

वे अपने आप तेल बनाकर रोगी की स्वयं मालिश किया करते थे और आवश्यकतानुसार योगासन, आयुर्वेद अथवा होम्योपैथिक दवाओं का सेवन भी कराते थे। इनके पास रहकर श्री ब्रह्मचारी जी ने अपना इलाज कराया और तेल मालिश की कला भी सीखी। आँख-दाँत तो बिगड़ ही चुके थे, परन्तु साधना द्वारा पेट और पाचन-क्रिया ठीक हो गई, जिसके बल पर इनको काम-चलाऊ स्वास्थ्य प्राप्त हो गया। तब आपने बनारस में होम्योपैथी पढ़कर होम्योपैथिक चिकित्सक के रूप में उत्तर प्रदेश के होम्योपैथिक बोर्ड से रजिस्ट्रेशन भी प्राप्त कर लिया।

महन्त श्री ज्वाला सिंह जी और श्री हरिबाबा जी महाराज से आज्ञा लेकर भिक्षाटन की बजाय सरकारी नौकरी एवं भजन करने लगे। १२ साल सरकारी नौकरी करके उससे त्यागपत्र देकर १९६० में श्री-धाम वृन्दावन में आ गये। यहाँ श्री निम्बार्काचार्य श्री श्रीजी महाराज से मंत्र लेकर भजन-साधन करने लगे। परन्तु श्री ब्रह्मचारी जी किसी मत या सम्प्रदाय-वाद में न फँसकर यथा-आवश्यकता विविध प्रकार के समाज सेवा के कार्य भी करते रहे। आपकी चेष्टा सदैव कथनी-करनी एक ही रखने की रही। प्रपंच समझकर कोई चिकित्सालय नहीं चलाया।

संयोग वश १९८२-८३ में आपको वृन्दावन के टी. बी. सैनिटोरियम में सवा साल इलाज कराना पड़ा। इस इलाज के कुप्रभाव के बाद आपको युक्त-आहार (पथ्य) का विलक्षण व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त हुआ। जिसके कारण अब ८० वर्ष की आयु में ऐसा स्वास्थ्य और सुख प्राप्त है जो प्रचलित दवाओं एवं पौष्टिक भोजन करते हुए जवानी में भी नहीं प्राप्त हो सका था।

सन् १९८६ में आपके घुटनों में दर्द प्रारम्भ हुआ। तब इन्होंने पुरानी सीखी हुई विद्या का प्रयोग और दर्दों पर शोध-कार्य प्रारम्भ किया। धीरे-धीरे तथाकथित वात या वायु के कारण होने वाले दर्दों के निवारण की आश्चर्यजनक कला एवं इलाज की क्षमता प्राप्त कर ली। सन् १९८८ से श्री ब्रह्मचारीजी अपने अनुभवों को अनेक स्थान एवं अवसरों पर समाज के सामने रखने का प्रयास करते रहे हैं और अनेक वैद्य डाक्टर एवं सम्भ्रान्त रोगियों से उन्हें प्रशंसा प्राप्त हुई है। 'आयुर्वेद सम्मेलन, मथुरा' ने आपको आयुर्वेद प्रवीण की मानद उपाधि से विभूषित किया है।

– प्रकाशक

लेखक सम्पर्क-सूत्र

डा० प्रकाश ब्रह्मचारी — श्री निम्बार्क सदन
C/0 श्री उड़िया बाबा आश्रम — रमणरेती-वृन्दावन
दावानल कुण्ड, वृन्दावन (मथुरा)

नोट : आपने अपनी वैज्ञानिक तैल-मर्दन कला को प्रचारित प्रसारित करने के उद्देश्य से स्वयं अपने कर कमलों से तैल मर्दन करते हुए 'वीडियो कैसेट' भी तैयार कराया है। पुस्तक प्राप्ति के सभी स्थानों पर कैसेट उपलब्ध है। जो सज्जन तैल मालिश का क्रियात्मक ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हों, वे कैसेट मँगाकर प्रत्यक्ष देखें और लाभ उठायें

सम्मतियाँ

''सर्वे सन्तु निरामयाः''

यह सर्व विदित है कि शारीरिक स्वास्थ्य दैहिक एवं आमुष्मिक साध्यों की सिद्धि हेतु एक अनिवार्य आवश्यकता है। अनादि काल से शरीर को निरोग रखने सम्बन्धी साहित्य एवं विधियाँ अन्वेषित होती रही हैं। आधुनिक काल में भी चिकित्सा शास्त्र में अभूतपूर्व उपलब्धियाँ सम्मिलित हुई हैं, किन्तु रोग निदान के साथ ही साथ वर्तमान चिकित्सा विज्ञान अनेक शारीरिक जटिलताओं एवं कष्टसाध्य अन्तः परिणामों को भी उत्पन्न करता है। इस विषम स्थिति त्राण पाने का उपाय यही है कि हम आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के उपायों के साथ-साथ प्रकृतिदत्त निर्देशों एवं संसाधनों का निष्ठापूर्वक प्रयोग करें।

इस दिशा में डॉ. प्रकाश ब्रह्मचारी की आजीवन निरोग कैसे रहें नामक पुस्तक एक सार्थक प्रयास है। इस लघु पुस्तिका में सभी रोग निवारण पद्धतियों का विवेचन प्राचीन पद्धति के अनुसार बड़े रोचक ढंग से विवेचित किया गया है।

श्रीरमणविहारी से प्रार्थना है कि इस पुस्तक के अध्येतागण प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति का अधिकाधिक ज्ञान अर्जित करके लाभान्वित हों।

मंगलकामनाओं सहित।

स्वामी कार्ष्णि गुरु शरणानन्द
श्रीरमण रेती, श्री महावन (मथुरा)

सन १९९० जौलाई में अचानक मेरे सीधे पेर के घुटने में भयंकर दर्द के साथ जकड़न प्रारम्भ हुई। चलने फिरने में कठिनाई रहने लगी। डाक्टरों को दिखाया पैर के व्यायाम किये गए, तरह तरह के औषधि तेलों की मालिश की गई किन्तु लाभ नहीं हुआ, निराश होकर रह गया। तब श्री ब्रह्मचारी जी के विषय में पता लगा और इनकी शरण में गया। इन्होंने अपनी विधि से घुटनों की नसों पर मालिश की तथा वैकम पम्प का प्रयोग किया। इससे प्रथम दिन ही मेरे दर्द में लाभ हो गया। फिर मैं इनकी बताई हुई विधि से अपने लड़के के द्वारा मालिश कराता रहा। १५ दिन के प्रयोग से मुझे घुटने के दर्द से पूर्ण छुटकारा मिल गया। आज एक वर्ष बाद भी दुबारा यह दर्द नहीं हुआ है। मैं ब्रह्मचारी जी का बड़ा कृतज्ञ हूँ और धन्यवाद देने के साथ-साथ उनसे प्रार्थना करता हूं कि इस विधि को जन कल्याण के लिये प्रकाशित करें, जिससे दुखियों का भला हो सके।

वैद्य नरोत्तमलाल गुप्ता (मानव सेवा संघ वाले)
शरीर रचना एवं नाड़ी निदान विशेषज्ञ
आयुर्वेद स्वास्थ्य रक्षा केन्द्र (रजि० नं० १५७८२)
रसिक बिहारी मन्दिर-वृन्दावन, मथुरा

दर्दों के उपचार की जो पद्धति डा० प्रकाश ब्रह्मचारी जी ने प्रस्तुत की है वह वैज्ञानिक प्रक्रिया पर आधारित है । भोजन का विचार भी इसके लिये किया गया है वह उत्तम है क्योंकि आयुर्वेद की मान्यता है कि- "भोजनम् भूयात् भेषजम्" अर्थात् युक्त भोजन औषधि के रूप में उपस्थित है ।

स्वामी मुक्तानन्द सरस्वती
उपाध्यक्ष अखिल भारतीय संत समिति
सूर्योदय सत्संग आश्रम
सप्त सरोवर मार्ग-हरिद्वार

दि० ५-६-९२

Sri Prakash Brahmachari has been attending the Patients since 6-6-1988 to date, 16-688. by giving special type of Vaccum Massage. The report shows that the patients of Arthritis, Back-Ache, Sciatica, got RELIEF by the above method of application by Sri Brahmachariji.

Dr. Kashi natn Pandya
B. Sc. (Biology) M. A., D. Y., N. D.,
D. O. M. S., N. D. D. Y., M. I. M. S., A. Y.
Ayurveda Ratna, Dip. Homoeopathy.
Natuure Care and Yoga Health Centre
(founded by Lala Lajpatrai)
(Lajpat Bhawan, Lajpat Nagar, New Delhi-110024)
Dated 16-6-88

I am very glad that treatment given to me for my Back-pain which. I was suffering for the last 35 yrs. has since been relieved in six sittings,

His treatment by a simple application of Vaccum Syringe alleviated, regulated blood circulation, together with Massgae.

I am really grateful, to him for the treatment.

Dr. Tirth Yogacharya
Specialist in Yoga Treatment of
Diabetes, B. P. and Heart Ailments,
E/220, GR. Kailath
New Delhi (11004)
D/16-6-1988

विषय सूची

क्रम संख्या	विषय क्रम	पृष्ठ संख्या
1.	स्वास्थ्य की अपरिहार्यता	9
2.	रोगों के मूल कारण	1
3.	भोजन के हितकारी संयोग	21
4.	प्रचलित पद्धतियों द्वारा उपचार के ढंग	24
5.	आयुर्वेदिक उपचार-पद्धति	30
6.	अन्न के दाने और उनकी सेवन विधि	49
7.	जल पान, भोजन की मात्रा एवं समय	55
8.	तेलों के शोधन की विधि	61
9.	आयुर्वेद के अनुसार आवश्यक जानकारियाँ	62
10.	पेड़ पौधों के गुण-धर्म एवं उपयोग	86
11.	तेल मालिश, व्यायाम और प्राणायम का महत्त्व	97
12.	व्यायाम एवं तेल मालिश के ज्वलंत उदाहरण	101
13.	मालिश का दर्दों से सम्बन्ध	105
14.	तेल मालिश अपने आप करने की विधि	110
15.	लेटकर किये जाने वाले आसन, व्यायाम एवं प्राणायाम	122
16.	शरीर में प्रारम्भिक दर्दों के निवारण के लिये उपचार की युक्ति	136
17.	कमर के पुराने दर्द	141
18.	विभिन्न रोगों पर अनुभूत योग	145
19.	उपसंहार	148
20.	आभार-प्रदर्शन	149

प्रार्थना-कामना

हे सर्व-समर्थ, करुणा- सागर प्रभु-कृपा करके मानव को विवेक का आदर और समय, बल, बुद्धि और शक्ति का सदुपयोग करने की शक्ति प्रदान करें ।

॥ ॐ शान्तिः शुभमस्तु ॥

स्वास्थ्य की अपरिहार्यता

आज के सामान्य परिवार एवं समाज की स्वाभाविक स्थिति ऐसी बन गई है कि वह अनुपयोगी एवं कष्टसाध्य रोगी व्यक्तियों की सेवा करना भार मानने लगा है । इसका कटु अनुभव जीर्ण रोगों से आक्रान्त बच्चों एवं वृद्ध जनों दोनों को करना पड़ रहा है । मूल गलती यह है कि प्रायः माता-पिता स्वस्थ रहने-रखने के रहस्य से अनभिज्ञ हैं । फलतः अपने व बच्चों के गलत भोजन या गलत लालन-पालन के कारण वह स्वयं और उनके बच्चे रोगी होते हैं, और फिर कष्टसाध्य रोगों में फँस जाते हैं ।

जवानी तक सभी की विकास की सहज प्राकृतिक देन होती है, अतः लोग अपनी गल्तियों के फलस्वरूप उत्पन्न रोगों के झटके झेलते रहते हैं । धीरे-धीरे वह चिड़चिड़े स्वभाव के बनते जाते हैं और कष्टसाध्य रोगों में फँस जाते हैं । बुढ़ापा तो अपने आप में एक रोग ही माना जाता है परन्तु आयुर्वेद और योग के अनुभवी जनों ने बुढ़ापे को रोग रहित व सुखमय बनाने के भी उपाय बताये हैं । बुढ़ापे का अर्थ यह नहीं है कि लोग रोगों में अवश्य फँस जावें । बुढ़ापे के कारण शरीर में शिथिलता तो आवेगी परन्तु आप अपने साधनमय जीवन से प्रायः रोगों से अवश्य बचे रह सकते हैं। यहाँ उन उपायों को रखने का प्रयास किया जा रहा है ।

मानव की नाना प्रकार के भोगों को भोगने की स्वाभाविक रुचि होती है । इसके लिए अर्थ, भोग-कला और निश्चिन्तता के साथ शक्तिशाली स्वस्थ शरीर सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है । जीविकोपार्जन, विद्या, ज्ञान विज्ञान, कला आदि की उपलब्धि के लिये भी स्वस्थ शरीर नितांत अपेक्षित है । समाज में मान-सम्मान व प्रेम पाना सबको अच्छा लगता है और इसके लिये विद्या व कला से युक्त व्यवहार-कुशल परोपकारी जीवन व प्रसन्न, हँसमुख चेहरा एवं सौहार्द्र-पूर्ण आकर्षक व्यक्तित्व स्वस्थ शरीर में ही सम्भव है ।

स्वस्थ व्यक्ति का स्वरूप

प्रसन्न व खिला चेहरा, दृढ़ कसे शरीर में प्रसन्न मन, प्रसन्न बुद्धि, स्वच्छ

दाँत, बिना थके परिश्रम करने की क्षमता और उमंग, सर्दी-गर्मी सहन करने की शक्ति, चमकीले नेत्र व तेज दृष्टि, साफ जीभ, सीधी पतली कमर, चौड़ी छाती, पेट छाती से उभरा न हो, गन्ध रहित श्वाँस, गन्ध-हीन पसीना, गहरी नींद, मुख का स्वाद अच्छा, बार-बार खँखारना, थूँकना न पड़े, मल बँधा हुआ जो सरलता से शीघ्र विसर्जित हो जाय, प्रातः उठने पर ताजगी, पेट नर्म, सिर ठंडा, पैर गर्म, होठ व नाखून गुलाबी आदि उत्तम स्वास्थ्य की पहिचान हैं ।

स्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी शक्तिशाली होती है । पेशाब दुर्गन्ध व जलन रहित, हल्के पीले रङ्ग का उंचित बार और उचित मात्रा में होता है । मल हल्का कालापन लिए कुछ-कुछ खुश्क और बँधा हुआ होता है, अर्थात नं तो पतला, न चिकना, न सूखा-कड़ा । हाजत लगने पर शौच के लिए बैठते ही आसानी से मल शरीर से बाहर हो जाता है एवं लैट्रीन-सीट में चिपकता नहीं है ।

आयुर्वेद ने स्वास्थ्य की स्थिरता के लिए अग्नि, जल और वायु को आधार-स्तम्भ माना है । अग्नि को पित्त, जल को कफ और वायु को वात के नाम से व्यक्त किया जाता है । अतः आयुर्वेद में वह व्यक्ति स्वस्थ माना जाता है—जिसके वात, पित्त व कफ सम हों, पाचन शक्ति ठीक हो, रस-रक्त आदि स्वच्छ रूप से बन रहे हों, निष्कासन के सभी स्थानों से मलों का निर्वाध विसर्जन होता हो और आत्मा, मन व इन्द्रियाँ प्रसन्न स्वस्थ सुडौल एवं दर्द जकड़न से रहित हों ।

स्वास्थ्य का सदुपयोग

स्वस्थ मानव ही सर्वांगीण विकास करके एक समृद्ध, प्रबुद्ध प्रेम-मैत्रीपूर्ण समाज की रचना करके देवों को भी दुर्लभ सुख और अखण्ड आनन्द व रसमय जीवन प्राप्त कर सकता है ।

स्वास्थ्य का लक्ष्य भोगों का भोग मात्र ही नहीं है, इसका वास्तविक उपयोग सुख-शान्तिपूर्ण, समृद्धिमय जीवन के साथ अखण्ड आनन्द की प्राप्ति अथवा आत्मबोध की प्राप्ति या परमात्मा से योग है ।

सेवा के द्वारा मानव समाज को भोगों के संयमपूर्वक सेवन से अपने शरीर को तथा ज्ञान-वैराग्य और भक्ति के द्वारा अखिल ब्रह्माण्ड नायक, सर्वसमर्थ परमात्मा को भी संतुष्ट एवं प्रसन्न कर सकता है और आवागमन के कष्टों से मुक्त हो सकता है ।

युक्ताहार-विहार से निरोग एवं स्वस्थ शरीर प्राप्त करके, विवेक पूर्ण चिन्तन एवं विचारों से आप चिन्ताओं (Tensions) जो जिन्दे शरीर को ही जलाने वाली हैं, बच सकते हैं । कारण कि चिन्ता मस्तिष्क में भासने वाला केवल कल्पित रोग है । इसके उपचार के दो प्रमुख साधन हैं :-

प्रथम - सार्वभौम माने जाने वाले मानव धर्म :-

धृति- क्षमा, दमोऽस्तेय, शौचमिन्द्रिय निग्रह :
धीर्विद्या, सत्यक्रोधो दसकं धर्म लक्षणम् । (मनुस्मृति)

अर्थात् धैर्य, क्षमा, मन का नियन्त्रण, चोरी न करना, शारीरिक एवं मानसिक पवित्रता, पाँचों ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों का संयम, विवेक, आत्म-अनात्म एवं परमात्म चिन्तन, विद्या, ज्ञान-विज्ञान, कलाएं एवं आध्यात्म विद्या का अध्ययन एवं अनुशीलन, सत्य-चिन्तन, सत्य-भाषण और उसी के अनुसार सत्याधारण और क्रोध न करना । इन सभी लक्षणों को प्रायः समस्त विश्व के मनीषी अपने अपने प्रकार से मानते एवं बताते हैं ।

दूसरा - अपने अपने समाजों के निर्धारित नियम :-

देश, काल, परिस्थितियों के अनुसार सारे विश्व के मानव समाजों ने समृद्धि, सुख, शान्ति प्राप्ति के लिये नियम निर्धारित किये हैं । अतः सुख, शांति, समृद्धि प्राप्त करने के लिये इनका भी पालन अनिवार्य है ।

दोनों प्रकार के साधनों का रहस्य :-

श्रुयुतां धर्म सर्वस्यं, श्रुत्वा चैवाव धार्यताम् ।
आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समावरेत् ॥

जैसा व्यवहार आप्र दूसरों से करना चाहते हैं, वैसा ही आप स्वयं दूसरों के साथ कीजिये ।

सभी प्रकार के धर्मों के पालन में सहायक हैं :-

१२ यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना) असंग, लज्जा, अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक धन न लिया जाय), आस्तिकता (भगवान पर दृढ़ विश्वास), ब्रह्मचर्य, मौन, स्थैर्य (वाणी, विचार, आसन की स्थिरता) क्षमा और अभय (निडर रहना)।

१२ नियम - शौच, जप, तप, होम, श्रद्धा, अतिथि पूजन, भगवत पूजन, तीर्थयात्रा, संतोष, परोपकार और गुरुजनों अथवा महापुरुषों की सेवा।

इन शाश्वत धर्मों की अथवा मानव धर्मों की उपेक्षा करके और अपने समाज के बनाये लोक व्यवहार के नियमों की अवहेलना करके मानव स्वयं ही एक विषम परिस्थिति पैदा करके कष्टों में फँस जाता है। अतः आप जो प्राप्त करना चाहते हैं और जैसा बनना चाहते हैं उसी के अनुरूप कर्तव्य कर्म करके आप लक्ष्य की प्राप्ति कर सकेंगे। मात्र कहने, योजना बनाने एवं गाने से काम नहीं बनेगा।

अपने कर्त्तव्य कर्म ठीक से न करने के कारण भक्तों की भावनाओं के अनुसार श्रीराधारानी, श्रीबिहारी जी या श्री भगवान जी भी सहायता नहीं करते हैं। क्योंकि उनका उद्घोष है 'निर्मल मन जन सो मोहि पावा, मोहि कपट छल छिद्र न भावा' और स्पष्ट दिखाई दे रहा है कि आपके पड़ोसी और कानून ही आपको उलझनों में फँसा देते हैं। ऐसी स्थिति में गुरु जन भी सहायक नहीं हो पाते हैं- अतः करने योग्य कर्तव्य कर्म नहीं करोगे और पाप करोगे (अर्थात् दूसरों को स्वार्थवश या अकारण दुःख दोगे) तो मुसीबतों में फँसना ही पड़ेगा। श्रीतुलसीदास जी ने लिखा है- '

'**परहित सरिस धर्म नहीं भाई। पर पीड़ा सम नहिं अधमाई**'।

बस इतना ही सत्संग, वेद शास्त्र और महा-पुरुषों के उपदेशों का सार है। इतना जान-समझकर भी यदि इसको जीवन में नहीं अपना सकते तो आपकी भटकन कहीं भी दूर होने वाली नहीं है। गुरुजन या भगवान किस प्रकार आपके सहायक हो सकेंगे, क्योंकि जो आपको करना जरूरी है वह दूसरा कौन करेगा?

भोजन का नाम लेने से या उसको देखने मात्र से, आपकी जगह दूसरे के खाने से भूख नहीं मिट सकती। अतः भ्रम में पड़ कर भटकिये नहीं। सबकी बात सुनिये और फिर विचार कर, सोच समझकर सही मार्ग पर चलिए और कर्त्तव्य कर्म करने योग्य स्वास्थ्य बनाइये। मानव का वजूद ही कितना है अतः झूठी शान दिखाने के चक्कर में न पड़ कर, शान तो उस शानदार समर्थ दाता या भगवान की देखो जिसने आपको सब कुछ दिया है और इस प्रकार से दिया है कि आप सब कुछ अपना ही मान बैठे हैं। फिर भी वह न तो बुरा मानता है और नाहीं अहसान दिखाता है। अस्तु सुखी जीवन की राह यह है कि अपने शरीर के साथ दूसरों की भी सेवा कीजिये, अपनी खोज कीजिये कि मैं कौन हूँ? क्या हूँ? संसार क्या है? और उस महान दाता का अहसान मान कर उससे प्यार कीजिये।

सेवा का रहस्य यह है कि जिसकी आप सेवा करेंगे उसी से लाभ, प्यार एवं श्रद्धा प्राप्त होगी - परन्तु सेवा धर्म कुछ कठिन है क्योंकि बिना त्याग-तप के सेवा बन नहीं पाती है।

सब साधनों का आधार स्वास्थ्य ही है। शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्। अतः अब मैं स्वास्थ्य प्राप्त करने के सहज उपायों की बात प्रारम्भ करने जा रहा हूँ। इसको बिडम्बना या उपहास की बात ही कह सकते हैं कि आज के शिक्षित मानव के जीवन में प्रायः वह आरोग्य, शक्ति, स्फूर्ति व मस्ती नहीं दिखाई देती जो प्रकृति-प्रदत्त वातावरण में अपने स्वाभाविक नियमों का पालन करते प्रायः सभी जीव-जन्तु, पशु-पक्षी आदि में पायी जाती है। इससे यह कहा जा सकता है कि आज का शिक्षित मानव बड़े प्रयास से धन, शक्ति एवं समय खर्च करके प्रकृति के सहज स्वाभाविक स्वस्थ व निरोग रखने के नियमों पर शासन करके, मनमाने ढंग से चलकर नाना प्रकार के रोग व दुःख दर्द प्राप्त करके, उनसे प्राप्त होने वाले कष्टों के नये-नये प्रकार के आनन्दों का आस्वादन करता है।

किन्तु जो व्यक्ति रोगों एवं दुःखों से ऊबकर उनसे छुटकारा चाहते हैं, अभी साध्य स्थिति में हैं, और प्रकृति के सहज स्वाभाविक नियमों का पालन

व साधन करने को तैयार हैं, वह निश्चित रूप से शेष जीवन के अन्त तक प्रायः रोग दुःख व दर्दों से मुक्त रहकर स्वार्थ व परमार्थ दोनों बना सकते हैं। जो अपने आप अपनी सेवा नहीं कर सकते उनकी दूसरा कौन सेवा कर सकेगा ? 'Self help is the best help' and God help those who help themselves.'

रोगों के मूल कारण

[आहार-विहार एवं श्रम-विश्राम में त्रुटियाँ]

यह तो समस्त विश्व के स्वास्थ्य-विद मानते हैं कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए समय से सोना, उठना, शौच, पेशाब आदि से निपटना, स्नान व स्वच्छता, श्रम, व्यायाम, मालिश, खेल कूद आदि और संतुलित आहार (Balanced diet) अति आवश्यक हैं। रहन-सहन की गड़बड़ियों और अनुपयुक्त भोजन ही से कमजोरी व रोग उत्पन्न होते हैं।

इसी सत्य को श्रीमद् भगवद्गीता में इस प्रकार कहा गया है—

'युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥'

(अ० ६-१७)

अर्थात् खाना-पीना, सोना-जागना, शौच-स्नान, श्रम विश्राम आदि सारे कार्य मर्यादा, सामर्थ्य और ऋतु के अनुसार उचित समय पर किये जायें, तभी योग दुःख नाशक होता है। मर्यादानुसार का प्रयोजन है कि भोजन एवं अन्य क्रियायें, श्रम-विश्राम, काम-काज आवश्यकता से कम या अधिक नहीं करनी चाहिये।

आयुर्वेद के अनुसार रोगों के तीन प्रमुख कारण दैनिक चर्या के अन्तर्गत इस प्रकार बताये हैं—'विषयों का अतियोग, मिथ्या योग या अयोग'। शक्ति व मर्यादा से अधिक सेवन अतियोग है, गलत प्रकार से सेवन मिथ्या योग है और बिल्कुल ही सेवन न करना अयोग है। पाँचों इन्द्रियों के विषयों के सेवन

की गलतियों के कारण ही मनुष्य रोगी होता है। इसमें भोजन की गलतियों का सबसे अधिक महत्त्व है। क्योंकि शरीर में रस, रस से रक्त, रक्त से माँस, माँस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य, ये सभी भोजन से ही बनते हैं। चरक व सुश्रुत में रोगोत्पत्ति के सम्बन्ध में कहा है—

सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिताः मलाः ।
तत्प्रकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहितसेवनम् ॥
कुपितानां हि दोषाणां शरीरे परिधावताम्
यत्र सङ्गः रवयैगुण्याद् व्याधिस्तत्रोपजायते ।

वागभट्ट के अनुसार—

'रोगा सर्वेऽपि मंदाग्नौ सुतरामुदराणि च ।
अजीर्णान्मलिनैश्चात्रै जायन्ते मल संचयात् ॥'

अर्थात् गलत विधि से गलत मात्रा में, या अहितकर भोजन के सेवन से मन्दाग्नि और मन्दाग्नि से कब्ज रहने लगता है। तब आँतों में रुका मल सड़कर आँव व दूषित रस बनाने लगता है। इन दूषित रसों को वायु अपने नियम के अनुसार सारे शरीर में पहुँचा देती है और यह दूषित रस ही सभी प्रकार के रोगों को पैदा कर देते हैं। इसी बात को चरक ने इस प्रकार कहा है—

'येनाहार विहारेण रोगाणामुद्भवो भवेत् ।'

अर्थात् गलत आहार विहार के कारण ही रोग पैदा होते हैं। वेदों में भी कहा है—

'यदु ह वा आत्मसम्मितमन्नं तदवतितन्नं हिनस्ति ।
यदयो हिनस्ति तदयत् कनीयो भू न तदवति ॥'

अर्थात् आत्म सम्मित अन्न खाने वाले की वह अन्न रक्षा करता है। ऐसा भी कहा गया है—**'अति भोजनं रोग मूलम् ।'** अर्थात् अति भोजन रोग का कारण है।

विहार सम्बन्धी भूलें एवं जानने योग्य बातें

प्रायः लोग मलों के वेगों को रोकने का प्रयास किया करते हैं जैसे मल, मूत्र, अपानवायु, छींक, भूख, प्यास, नींद, खाँसी, श्रम के कारण श्वाँस, जम्हाई,

आँसू, वमन या वीर्य के वेगों को रोका करते हैं और इनके कारण नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। लोग रात्रि में देर तक जागते हैं और दिन में देर तक सोते हैं, जब कि सारे विश्व के मनीषी यह मानते हैं कि प्रातःकालीन उगते सूर्य की गुलाबी किरणें (Ultra violet Rays) नंगे शरीर पर पड़ने से अमित शक्ति व आरोग्य प्राप्त होता है। आरोग्य वर्द्धन के लिए धूप सेवन के विषय में श्रीमद् रामचरित मानस में श्री तुलसीदास जी ने लिखा है **'सेइये भानु पीठ उरु आगी'**, अर्थात् सूर्य का सेवन पीठ पर करना चाहिए। विश्व के बहुत से उपचारक धूप की किरणों के द्वारा रोगों के उपचार किया करते हैं।

प्रातः उठते ही भरपेट शुद्ध ताजा पानी पीना चाहिए। प्रायः मनुष्य तेल मालिश और पर्याप्त मेहनत, कसरत या खेलकूद नहीं करते हैं और स्वार्थ या लोभ के कारण अपनी शक्ति एवं सामर्थ्य से अधिक भोजन अथवा कार्य करते हैं या विषयों का मर्यादा से अधिक सेवन करते हैं।

अपनी शान दिखाने के लिए अटपटे कार्य जो उनकी सामर्थ्य से बाहर हैं, करते हैं। जैसे मौसम के अनुसार कपड़े नहीं पहनते, शक्ति से अधिक खाने का, बोझ उठाने का या किसी वस्तु को खींचने का कार्य आदि करते हैं जिससे रोगी होते हैं और कमर के पास रीढ़ की हड्डी की गुरिया, खिसक जाती है, अर्थात् स्लिप डिस्क के कारण कमर दर्द आदि हो जाते हैं।

लोग प्रायः एकदम गर्म वातावरण से आकर कूलर के सामने बैठ जाते हैं और ठंडे वातावरण से उठकर गर्म वातावरण (धूप) में चले जाते हैं, जिनसे दर्दों के रोग या जुकाम आदि हो जाते हैं।

भोजन के बाद छः घण्टे तक स्त्री संग करना हानिकारक होता है।

माताओं को स्नान, क्रोध या सहवास के आधे घंटे बाद शान्त होकर ही बच्चों को स्तनपान कराना चाहिये, नहीं तो बच्चे रोगी हो जाते हैं। माताओं को लेटे-लेटे, करवट से लेटे बच्चे को स्तन पान नहीं कराना चाहिए इससे बच्चों को कान बहने के रोग हो जाते हैं।

बच्चों की कमर में करधनी अवश्य बाँधनी चाहिए, इससे आँतें उतरने

की सम्भावना मिट जाती है। बड़े होने पर सभी व्यक्ति मेहनत के काम करते समय कमर कसी रखते हैं। चाहे धोती की फेंट से, चाहे पाजामे के नारे से, चाहे नेकर या पैन्ट की बैल्ट से। पुलिस और मिलिट्री में तो बैल्ट बाँधना अनिवार्य ही माना गया है, क्योंकि मेहनत के समय कमर कसी न होने से आँतें उतरने या कमर के दर्दों के रोग होने की सम्भावना रहती है।

नेत्रों को तेज धूप या तेज रोशनी से और धूल व धुएं से बचाये रखना अति आवश्यक होता है। दिन में तीन चार बार नेत्रों को मुख में जल भर कर शीतल जल के स्वच्छ पानी से छींटे देकर धोते रहना चाहिए और रात्रि में कोई सुरमा, काजल या नेत्र-रक्षक बिन्दु नेत्रों में डालनी चाहिए।

आहार सम्बन्धी भूलें

प्रायः लोग यह समझ कर कि अधिक खाने से अधिक शक्ति मिलेगी आवश्यकता से अधिक खाते हैं और बच्चों को मोटा बनाने के लिये उनको भी आवश्यकता से अधिक खिलाते हैं और रोगों को स्वयं बुला लेते हैं।

भोजन भली भाँति चबाकर नहीं खाते जिससे अपच, कब्ज, पेट में दर्द, दस्त या पेचिस आदि रोग हो जाते हैं।

प्रायः मनुष्य यह नहीं जानते कि हितकारी भोजन या पथ्य क्या है ? अतः भोजन बनाने के नाम पर उसे बिगाड़ कर खाते हैं। अर्थात् भोजन को भूनकर, तलकर, खटाई, मिर्च, मसाले या चीनी मिलाकर, दूध का खोआ, पेड़ा, बर्फी आदि मिठाइयां तैयार करके, आटे में से चोकर निकाल कर चावल में से माँड़ निकाल-फेंक कर, उबली सब्जियों का पानी निकाल-फेंककर सेवन करते हैं।

बिना भूख के भोजन कर लेते हैं और भूख बढ़ाने को चूरन या दवाइयाँ लेते हैं। भूख में पहले पानी पीकर बाद में भोजन करते हैं अथवा प्यास के समय पानी न पीकर भोजन कर लेते हैं। गलत तरीकों से लेने से दूध, दही, घी और पानी भी रोग उत्पन्न कर देते हैं। पूरी बात आगे समझाई है।

भोजन या पेय बहुत गर्म या बहुत ठंडे सेवन करते हैं और गर्म भोजन के साथ ठंडा पानी या लस्सी पीते हैं, जिसके कारण प्राय: गले के रोग, टॉन्सिल की बीमारी या खाँसी हो जाया करती है ।

प्राय: मनुष्य यह नहीं जानते कि रोगी को मिर्च, खट्टे पदार्थ जैसे इमली, आमचूर, कांजी, सिरका, दही, खट्टी छाछ या बासी भोजन, मूली, केला, अरबी, कटहल, ग्वार की फली, जिमीकन्द आदि का सेवन नहीं करना चाहिये ।

कमर या जोड़ों के दर्दों के रोगियों को केला, पालक, टमाटर, चावल, दही, मठा आदि खट्टी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिये ।

सत्तू को घोल बनाकर ही सेवन करना चाहिए । लड्डू बनाकर खाने से सत्तू हानिप्रद होता है और दिन भर केवल सत्तू पर ही निर्भर रहना भी हानिप्रद है ।

तुलसी की पत्तियों को धार्मिक दृष्टि से और वैज्ञानिक दृष्टि से भी दाँतों से चबाकर नहीं खाना चाहिए । अत: ठाकुरजी के भोग में तुलसी दलों को मसल कर छोटे छोटे टुकड़े करके ही डालना चाहिए । तुलसी के सेवन की सर्वश्रेष्ठ विधि यह है कि ११ से ५० पत्तियाँ तक २ काली मिर्च के साथ धो कर, धुली सिल पर पीसकर उसमें एक चम्मच दही या शहद मिला कर लेवें । आधा घंटे आगे पीछे कुछ न खावें न पीवें । इससे अनेक रोगों से बचे रह सकेंगे ।

प्यास लगने पर पानी घूंट घूंट करके धीरे धीरे पीना चाहिए । अधिक प्यास में भी एकदम अधिक मात्रा में पानी पीना हानिप्रद होता है । गर्म भोजन के साथ ठण्डे भोज्य या पेय सदैव हानिप्रद रहते हैं ।

भोजन में मित मात्रा में असली सैंधा (लाहौरी) नमक ही सेवन करना चाहिए क्योंकि वह त्रिदोषों को हरने वाला होता है ।

आयुर्वेद के अनुसार भोजन से पूर्व एक घूँट पानी पीना चाहिए । भोजन के बीच बीच में प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा पानी ले सकते हैं, परन्तु बाद में आधा घण्टा तक पानी न पीवें । भोजन के बाद तक्र (अर्थात् ताजा दही जो खट्टा न हो उसमें ½ भाग यानी १०० ग्राम में ५० ग्राम पानी मिलाकर अच्छी तरह मथकर) सेवन करना हितकर है और अनेक रोगों से बचाने वाला है ।

उपयोगी प्रचलित कहावतें व अन्य जानकारियाँ

जब भुख, हित भुख, मित भुख—अर्थात् जब खुल कर भूख लगे तब हितकारी भोजन मित मात्रा में (न अधिक न कम) करना चाहिये ।

प्रातः मूली अमिय मूरि, दोपहर में मूली मूली, रात में मूली सूली—आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार छोटी पतली चूँच वाली मूली चरपरी, गर्म, पेट, गुर्दे, बवासीर, पीलिया, जिगर, तिल्ली के लिये हितकर व त्रिदोषों को मिटाने वाली है । रात्रि में रखी मूली का सेवन प्रात: काल में विशेष लाभप्रद है । बाद में जल न लें । इसके विपरीत मोटी बड़ी मूली चरपरी नहीं होती है, परन्तु त्रिदोष कारक होती है । अत: बड़ी मूली को घी या तेल में भून कर ही सेवन करना चाहिये । इससे उसका त्रिदोष पैदा करने वाला दोष समाप्त हो जाता है ।

'भोर का खीरा हीरा, दोपहर का खीरा मीरा, शाम का खीरा पीरा'—अर्थात् खीरा का उपयोग प्रात: काल जलपान के रूप में ही श्रेष्ठ है । **चैते गुड़, वैशाखे तेल, जेठ रास्ता (धूप में चलना) असाढ़े बेल, श्रावण शाक (पत्तियां) भादों मही, क्वार करेला, कार्तिक दही, अगहन जीरा, पूसै धना (स्त्री संग), माघ मिश्री, फाल्गुन चना, इन बारहों से बचे जो भाई ता घर वैद्य कभी नहिं जाई,**

अत: जहाँ तक बन सके इन दिनों में यह सेवन नहीं करने चाहिये।

बेल कच्चा ही गुणकारी होता है पकने पर वह शरीर में दोष उत्पन्न करता है । पूरी बात आगे समझाई है ।

कुम्हड़ा कच्चा (हरा) अवगुणकारी होता है, वही पकने पर पीला होकर गुणकारी हो जाता है ।

आयुर्वेद के अनुसार बिना अच्छी तरह मथे, दही का सीधा सेवन हानिकारक होता है।

भोजन के हानिकारक संयोग

दूध के साथ—दही, नमक, खट्टी चीजें, इमली, खरबूज, नारियल, मूली

या उसके पत्ते, तुरई, बेल, कुल्थी, खट्टे फल, सत्तू हानिकारक होते हैं । दूध में गुड़ घोलकर सेवन नहीं करना चाहिए । इससे प्रत्यक्ष में ही दूध फट जाता है । कटहल या तेल से बने पदार्थ भी हानिप्रद हैं ।

दही के साथ—खीर, दूध, पनीर, गर्म भोजन, केला या केले का साग, खरबूजा, मूली इत्यादि नहीं लेना चाहिए ।

घी के साथ—ठंडा दूध, ठण्डा पानी और समान मात्रा में शहद हानिप्रद है ।

शहद के साथ—मूली, खरबूजा, समान मात्रा में घी, अंगूर, वर्षा का जल और गर्म जल हानिकारक होते हैं ।

खीरा के साथ—ककड़ी नहीं लेनी चाहिए ।

कटहल के बाद—पान हानिप्रद है ।

मूली के साथ—गुड़ हानिप्रद है ।

चावल के साथ—सिरका हानिप्रद हैं ।

खीर के साथ—खिचड़ी, खट्टे पदार्थ, कटहल, सत्तू नहीं लेने चाहिए ।

गर्म जल के साथ—शहद हानिप्रद होता है ।

शीतल जल के साथ—मूँगफली, घी, तेल, खरबूजा, अमरूद, जामुन, ककड़ी, खीरा, गर्म दूध अथवा गर्म भोजन नहीं लेना चाहिए ।

खरबूज के साथ—लहसुन, मूली या उसके पत्ते, दूध अथवा दही हानिप्रद होते हैं ।

तरबूज के साथ—पोदीना या शीतल जल नहीं लेना चाहिए ।

चाय के साथ—खीरा, ककड़ी या ठंडे फल या ठंडा पानी नहीं लेना चाहिए ।

मछली के साथ—दूध, गन्ने का रस, शहद और पानी के किनारे रहने वाले पक्षियों का माँस नहीं खाना चाहिए ।

मांस के साथ—मधु या पनीर लेने से पेट खराब होता है ।

गर्म भोजन के साथ—ठंडे भोजन या ठंडे पेय हानिप्रद होते हैं ।

काँसा, ताँबा या पीतल के पात्रों में रखी हुई वस्तु जैसे घी तेल, खटाई, दही, छाछ, दूध, मक्खन, रसदार दालें, सब्जियाँ आदि विषाक्त हो जाती हैं, अत: उनमें देर तक रखे पदार्थ नहीं खाने चाहिए । एल्यूमीनियम एवं प्लास्टिक के बर्तनों में तरल पदार्थ रखने, उबालने एवं खाने पीने से विभिन्न प्रकार के रोग पैदा होते हैं ।

भोजन के हितकारी संयोग

खरबूज के साथ शक्कर, आम के साथ दूध, केले के साथ छोटी इलायची, मुनक्के व अंजीर के साथ दूध और सर्दियों में छुहारों व खजूर के साथ दूध, इमली के साथ गुड़, अमरूद के साथ नमक और काली मिर्च और बाद में सौंफ, तरबूज के बाद गुड़, मकई के साथ मठा (छाछ), चावल के साथ दही और उसके बाद नारियल की गिरी का टुकड़ा, मूली के साथ मूली के पत्ते, कटहल के बाद केला, बथुआ के साथ दही मिलाकर रायता, गाजर के साथ मेथी मिला साग लाभकारी होते हैं ।

रोगों के उपचार

प्राय: विश्व की सभी उपचार पद्धतियों के उपचारक सर्वप्रथम रोगों के कारण का पता लगा कर उस कारण को दूर करते कराते हैं । यदि श्रम-विश्राम की गल्तियों से रोग हुआ है तो उसको ठीक कराते हैं । यदि भय, चिन्ता से रोग हुआ है तो उसको दूर करने का उपाय करते हैं । यदि नाभि के डिगने-हटने से कष्ट हुआ है तो उसको ठीक करते हैं । यदि भोजन में आवश्यक तत्त्वों या लवणों की कमी से रोग हुआ है तो उसकी पूर्ति करते हैं । यदि किन्हीं रोगों के जीवाणुओं के आक्रमण के कारण रोग हुआ है तो उन दूषित जीवाणुओं को अपने अपने ढंग से नष्ट करते हैं । यदि खान-पान की गड़बड़ी या कब्ज के कारण रोग हुआ है तो खान-पान ठीक कराकर कब्ज दूर करते हैं, यदि रक्त-संचार के अवरोध के कारण कष्ट हुआ है तो मालिश व्यायाम आदि के द्वारा इसको ठीक करते हैं । यदि कहीं दूषित पदार्थ एकत्र होने से कष्ट हुआ है तो उसको शल्य क्रियाओं द्वारा अलग कर देते हैं आदि आदि ।

का निदान किया । तब लेखक ने रक्त विकार के शमन के लिये दिनांक २०/३/९५ से नमक मीठा खाना छोड़कर केवल गेहूँ की रोटी या गेहूँ के अंकुर और ५० ग्राम दिन में और ५० ग्राम रात्रि में पके बेल के गूदे का प्रयोग प्रारम्भ किया । साथ में एक बार १ ग्राम सेंधा नमक और ५ ग्राम सूखे आँवलों का चूर्ण लिया । अन्य कोई वस्तु दूध, दही और दवा भी नहीं ली । केवल ९० दिन के पश्चात २० वर्ष के पुराने जटिल रोग मे लाभ मिला । इस प्रकार से आंशिक उपवास के समय दैनिक सारे कार्य-क्लाप यथावत चलते रहे, कोई कठिनाई नहीं पड़ी । छाजन की जगह को सामान्य स्वच्छ पानी से २ तीन बार धोकर केवल गोले का तेल लगाया गया । इससे चमत्कारिक लाभ प्राप्त हुआ और यह क्रम आसानी से बेल के मौसम के बाद पके केले या चीकू के साथ या अमरूदों के मौसम में अमरूदों के साथ बड़े आराम से चलाया जा सकता है ।

प्रचलित पद्धतियों द्वारा उपचार के ढंग

एलोपैथी—इसके डाक्टर शरीर में उत्पन्न रोग या विषों की शान्ति प्रतिरोधक दवाओं या इन्जेक्शनों से करते हैं, और सर्जन शरीर के एकत्रित विष या विकृत पदार्थ ऑपरेशन द्वारा अलग कर देते हैं । ऑपरेशन से पूर्व प्राय: उपवास कराते हैं, ऐनिमा देते हैं और बाद में ऑपरेशन करते हैं ।

यूनानी पद्धति—इसके हकीम लंघन व जुलाब द्वारा पेट ठीक करते हैं, शरीर के विषों या दूषित रक्त के दोषों को दूर करने को काढ़े व चूर्ण सेवन कराते हैं, फस्द खोलकर दूषित रक्त शरीर से बाहर कर देते हैं और फिर पाचन-शक्ति व बल बढ़ाने को जड़ी बूटियों के काढ़े, चूर्ण, गोलियाँ, अर्क, शरबत और भाँति भाँति की औषधियों के माजून या कुश्ते आवश्यकता के अनुसार रोगियों को सेवन कराकर आरोग्य व स्वास्थ्य प्रदान करते हैं ।

आयुर्वेद—इसका विवरण आगे दिया गया है ।

प्राकृतिक चिकित्सा—इसके अनुसार आयुर्वेद के समान ही शरीर के विषों या मलों के शोधन का कार्य दवायें न खिलाकर केवल उपवास, सेक,

मिट्टी की पट्टी, पानी की पट्टी, ऐनीमा, वमन, पसीना, पेशाब, टब-बाथ, धूप स्नान, वाष्प-स्नान, मेहन-स्नान आदि क्रियाओं के द्वारा करते हैं और भोजन सुधारते हैं, जिससे रोग पुन: न हो । साथ में आवश्यकतानुसार मालिश, आसन प्राणायाम और व्यायाम भी कराते हैं ।

होम्योपैथी—इसके अनुसार जब कोई विष शरीर में पैदा हो जाता है तो विभिन्न प्रकार के रोग व उपसर्ग प्रगट हो जाते हैं । इनके शमन के लिए उसी विष को शक्तिकृत (पोटेन्टाइज Potentise) करके सेवन कराया जाता है और उसी से रोग व विष शान्त हो जाते हैं ।

बायोकैमिक—ये उपचार पद्धति मानती है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए १२ लवणों की अपेक्षा होती है । अत: लवणों की कमी को शक्तिकृत लवण खिलाकर पूरा कर देते हैं और रोग दूर हो जाते हैं ।

विद्युत व चुम्बक चिकित्सा—इनके विशेषज्ञ शरीर से विद्युत या चुम्बक का स्पर्श करा कर शरीर के विषों या रोगों को शान्त करते हैं ।

सूर्यकिरण चिकित्सा—इसके अनुसार प्रात:कालीन उगते सूर्य की गुलाबी किरणों का सेवन करना सब प्रकार से स्वास्थ्यप्रद है । विभिन्न रोगों को दूर करने के लिए शरीर पर विभिन्न रंगों की किरणें डाली जाती हैं और धूप में रखकर विभिन्न रंग की बोतलों में पानी तैयार करके सेवन कराया जाता है अथवा तेलों को तैयार करके मालिश कराते हैं ।

एक्यूप्रेशर—यह एक प्रकार की सूखी मालिश की ही विशेष विधा है। इस पद्धति में रोग निवारण के लिए सिर में, हाथों की हथेलियों में, पैरों के तलवों और शरीर के विभिन्न अंगों में कुछ ऐसे स्थल, या बिन्दुओं पर विशेष युक्ति से दबाव देते हैं जिनसे सम्बन्धित अवयव स्वस्थ हो जाते हैं और उनके रोग दूर हो जाते हैं । वर्तमान में इस उपचार पद्धति का एक बहुत विस्तृत विज्ञान बन गया है ।

एक्यूपंचर—यह भी वर्तमान में बहुचर्चित रोग निवारण की एक्यूप्रेशर से मिलती जुलती पद्धति है । इसमें प्रेशर देने की जगह विशेष स्थलों में सूई चुभोई जाती है ।

ज्योतिष द्वारा रोग निवारण—ज्योतिष के अनुसार ग्रहों या नक्षत्रों की बुरी स्थितियों से भी दुख व रोग होते हैं । इनके शमन के लिए जप, अनुष्ठान, दान आदि किये जाते हैं और विभिन्न प्रकार के रत्न अंगूठियों में धारण कराये जाते हैं ।

पूर्व जन्म के दुष्कर्मों के कारण उत्पन्न रोगों का निवारण—पूर्व जन्म के दुष्कर्मों से भी रोग होते हैं जिनका वर्णन आयुर्वेद, गरुड़ पुराण तथा अन्य पुराणों में देखने को मिलता है । इनके शमन के लिए देवपूजन, जन्त्र, मंत्र, तन्त्र दान आदि के प्रयोग किये जाते हैं ।

मनोवैज्ञानिक उपचार

इनके विशेषज्ञ इच्छा शक्ति का विकास करके सम्मोहन क्रिया के द्वारा रोगों का उपचार करते हैं और मन के विकल्प को सहायक समझकर प्रायः सारे डाक्टर और वैद्य रोगियों को सदैव आश्वासन दिया करते हैं कि आप धैर्य रखें निश्चय ही रोग मुक्त हो जावेंगे ।

मनोविश्लेषण एवं मुक्त साहचर्य से रोग निवारण—इसके द्वारा भी कुछ विशेषज्ञ मानसिक रोगों के इलाज करते हैं ।

मानस रोग—श्री तुलसी दास जी ने मानस रोगों के ऊपर श्री रामचरित मानस में इस प्रकार प्रकाश डाला है—

'काम वात कफ लोभ अपारा । क्रोध पित्त नित छाती जारा ।
प्रीति करें जो तीनहुँ भाई । उपजै सन्निपात दुखदाई ॥'

इनके शमन के लिए उन्होंने वैद्य दवा और पथ्य इस प्रकार बतलाया है—

'सद्‌गुरु वैद्य वचन विश्वासा । संयम यह न विषय की आशा ।
रघुपति भगति सजीवन मूरी । अनूपान श्रद्धा मति पूरी ।'
यह विधि भलेहि सुरोग नसाईं ।
नाहिं तो जतन कोटि नहिं जाईं ॥

अन्यत्र भी इस प्रकार लिखा है—

गोधन, गजधन, बाजिधन और रतन धन खान ।
जब आवे संतोष धन सब धन धूरि समान ॥

धार्मिक उपचार

सारा विश्व यह स्वीकार करता है कि दुष्कर्मों से शारीरिक एवं मानसिक सन्ताप उत्पन्न होते हैं और सद्‌कर्मों से शारीरिक व मानसिक प्रसन्नता प्राप्त होती है । मैंने अंग्रेजों को गाते सुना है—:Sin go, go, go, Virtue come, come, come'' भारतीय दर्शन तो यह स्पष्ट उद्‌घोष ही करता है :-

'अवश्यमेव भोक्तव्यम् कृत कर्म शुभाशुभम्'

अर्थात् किये हुए कर्म अच्छे हों या बुरे उनका फल अवश्य भोगना पड़ेगा।

किसी की उचित सेवा किए बिना उससे सेवा लेना एक महान अपराध या चोरी ही है और आज समाज का प्रायः इस ओर ध्यान नहीं है । परिणामतः समाज पतन व अशांति की ओर अग्रसर है । इस पर गम्भीरता से ध्यान देना चाहिए ।

अच्छे जनहित के कार्य सबको करने ही चाहिएं, यह बात सारा विश्व मानता है और इसीलिए प्रायः सभी आस्तिक एवं नास्तिक देशों में भी लोग अपनी आय का एक निश्चित भाग (प्रायः दसवाँ भाग) दान में देते हैं । जिनसे मिश्नरियां जनहित के कार्य करती कराती हैं, जैसे अस्पताल, विद्यालय, प्याऊ, अन्नक्षेत्र, संत सेवा, आपत्तिकालीन सेवा आदि कार्य किये जा रहे हैं । लोक व्यवहार की दृष्टि से भी विचारें, तो यह स्पष्ट हो जावेगा कि सत्पात्र को दान देना या आपत्तिकाल में दूसरों की सहायता करना किसी पर कोई एहसान नहीं है । ये सबका नैतिक कर्तव्य है और आपत्तिकाल के लिए बीमा भी है । क्योंकि यदि कभी हम पर भी विपत्ति पड़ी तो जिस प्रकार हमने दूसरों की सहायता की है उसी प्रकार हमको भी दूसरों से सहायता प्राप्त हो सकेगी ।

खेलकूद एवं व्यायाम द्वारा रोगों का निवारण एवं स्वास्थ्य प्राप्ति—व्यायाम की महत्ता आयुर्वेद, जैव वैज्ञानिक, खिलाड़ी (एथलेट), सरकसों के जिमनाजियम वाले और पहलवान आदि सभी स्वीकार करते हैं—कि शरीर के जो अंग काम में नहीं लिंये जाते हैं वह धीरे धीरे कमजोर और बेकार होते

जाते हैं । जिन अंगों को विशेष मालिश देते हुए विशेष क्रियाओं या व्यायामों में लगाते हैं वह अंग विशेष लचक, गठन व शक्ति प्राप्त कर लेते हैं ।

मशीनों द्वारा व्यायाम (फिजियोथैपी)—जब ऐलोपैथ चिकित्सक दवाओं व इन्जेक्शनों से दर्दों या जकड़नों के रोगियों को सन्तोष नहीं दिला पाते हैं तब बूढ़े रोगियों तक को घी, दूध, मलाई, मक्खन इत्यादि खिलाना बन्द करके व्यायाम (Exercise) करने की सलाह देते हैं । जो व्यायाम करने में असमर्थ होते हैं उनको मशीनों की सहायता से व्यायाम कराते हैं । यदि उन्हें व्यायाम करने की नेक सलाह प्रारम्भ से ही दी जाती तो यह नौबत ही न आती । आश्चर्य की बात तो यह है कि यह सब देखते सुनते हुए भी आज का समाज व्यायाम और खेल-कूद के प्रति जागरुक नहीं हो रहा है । अतः घरों में, विद्यालयों में, क्लबों आदि में तेल मालिश व्यायाम आदि की सुविधा एवं प्रशिक्षण की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए ।

योगाभ्यास द्वारा रोग निवारण—योग दर्शन में योगांगों का वर्णन करते हुए महर्षि पतञ्जलि ने भी यम-नियमों के साथ आसन व प्राणायाम का महत्त्व स्पष्ट किया है । अन्य योगशास्त्रों में भी विस्तार से रोगों के निवारण एवं स्वास्थ्य प्राप्ति की विभिन्न विधियों का वर्णन किया गया है ।

मालिश एवं तैल-मर्दन द्वारा उपचार व स्वास्थ्य प्राप्ति—मालिश की दो विधायें सर्वविदित हैं । एक सूखी मालिश और दूसरी तैलों द्वारा मालिश । दर्दों और जकड़नों के इलाज के लिए तैल-मालिश का प्रचलन है । प्रायः सभी पैथियों के डाक्टर, वैद्य, हकीम आदि इन्जैक्शनों व दवाओं के साथ-साथ किसी न किसी रूप में तेलों, बामों, लिनिमेन्टों, मलहमों आदि के प्रयोग कराते हैं परन्तु तेल मालिश का जो महत्व आयुर्वेद में बताया गया है उतना अन्य किसी पैथी में नहीं मिलता है । आयुर्वेद के अनुसार तेल मालिश बुढ़ापे के उपसर्ग व रोगों को हटाकर दीर्घायु, त्वचा को कोमलता, सुन्दरता, अंगों को लचक व दृढ़ता और शक्ति प्रदान करती है । तेल मालिश नेत्र-ज्योति व बुद्धि को बढ़ाती है और रक्तवाहिनी नसनाड़ियों में रुकी फँसी वायु या दूषित रसों को हटाकर

थकावट दूर करती है अच्छी नींद लाती है । इसी से आचार्य वागभट्ट नित्य पूरे शरीर पर तेल मालिश करने की, सिर व पैरों की विशेष रूप से, सलाह देते हैं ।

''अभ्यंगमाचरेन्नित्यं सजराः श्रम वातहा-दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुः स्वप्नसुत्वक्तदार्ढ्यकृत् । शिरः श्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत्'' ।

तेल द्वारा नित्य सर की मालिश से न तो बाल झड़ेंगे न पकेंगे, न गंज होगी और न सिर दर्द होगा । नित्य पैरों की मालिश से न तो अर्धांग (साइटिका) आदि दर्द होंगे न हड़कल (भड़कन) होगी, न तो पैर फटेंगे और न पैरों की नस-नाड़ियां कमजोर पड़कर सुन्न होंगी, न जकड़ेंगी एवं बेकार होंगी ।

स्वास्थ्यवृत्त समुच्चय ग्रंथ में लिखा है कि स्वास्थ्य के लिए ठंडे मौसम में गरम एवं गरम मौसम में ठण्डे तेलों से प्रतिदिन मालिश करनी चाहिए । गर्म-ठण्डे तेल बनाने की विधि आगे बताई है । अन्य ग्रन्थों में लिखा है कि शरीर की तेल मालिश करते-करते जिस प्रकार वर्षा के जल से पौधे एकदम जीवन्त व प्रफुल्लित हो जाते हैं, उसी प्रकार शरीर स्फूर्ति व ताजगी से भर जाता है। मालिश करने के बाद हल्कापन प्रायः सभी महसूस करते भी हैं ।

ब्रह्मवैवर्त पुराण के ब्रह्म खण्ड के अध्याय १६ का श्लोक ३६ भी इस प्रकार है— **''चक्षुर्जलं व्यायामः पादाधस्तैल मर्दनम् कर्णयोर्मूर्ध्निनीं तैलं च जरा व्याधि विनाशनम्''** अर्थात् नित्य नेत्रों को जल से धोने से, व्यायाम करने से चरण व तलवों में तेल मलने से और कानों व सिर में तेल डालने से असमय बुढ़ापे के से लक्षण अथवा बुढ़ापे के समय के दर्द, जकड़न, कमजोरी या रोग दूर किये जा सकते हैं ।

सनातन धर्म की नित्यकर्म पद्धति में भी बताया गया है कि तेल मालिश सोमवार में शोभा, बुधवार में धन, और शनिवार में सुख देने वाली होती है। नित्य नियम से मालिश करने वालों को सदा लाभकारी है ।

मालिश : रक्तचाप एवं हृदय रोग—आधुनिक डाक्टर भी यह स्वीकार करते हैं कि जब रक्त के थक्के धमनियों में रुकते हैं उस समय उपचार के साथ

में मालिश भी आवश्यक होती है। इससे पुनः धमनियों में रक्त संचार होने लगता है। उस समय विशेष रूप से घी, मक्खन, मलाई का निषेध करते हैं क्योंकि इनसे रक्त में थक्के बढ़ते हैं। रोगियों को ऐसे पथ्य दिये जाते हैं जिनसे गन्दा कोलेस्ट्रोल (L. D. C.) न बने।

आयुर्वेद उपचार पद्धति

आयुर्वेद के अनुसार जो विष या दोष पेट या नाड़ियों में पैदा हो गए हैं उनको हटाने के लिये उपवास और पंच कर्म (वमन, विरेचन, स्नेहन, स्वेदन और वस्ति) आवश्यकतानुसार उपयुक्त औषधियों के द्वारा कराये जाते हैं। नस-नाड़ियों में रुके-फँसे रक्त, दोष व वायु को हटाने के लिये मालिश, रक्त-विमोक्षण, सिंगी या जोंक लगाना एवं शल्य क्रियायें भी की जाती हैं। बाद में स्वास्थ्य-लाभ करने के लिये और रोगों की पुनरावृत्ति से बचने के लिये दैनिकचर्या का निर्देश किया है जिसमें सोना, जागना, शौच, व्यायाम, तैल मालिश, स्नान (स्वच्छता), देव पूजन, जलपान, भोजन, श्रम, विश्राम सभी शामिल हैं। वास्तव में आयुर्वेद निर्दिष्ट दिनचर्या में पूर्व चर्चित सभी विधियों का समावेश है। यही आयुर्वेद की अपूर्वता है।

आयुर्वेद समर्थित दैनिकचर्या—प्रातः ब्रह्म महूर्त में अर्थात् सूर्योदय से दो घण्टे पूर्व उठकर तांबे के पात्र में रखा हुआ दो गिलास शरीर के तापमान जैसा गुनगुना (न गर्म न ठण्डा) जल पीवें। फिर शौच के लिये जावें और पाँच—मिनट में जो भी शौच या पेशाब आ जावे करके, वापस आकर हाथ-पैर धो कर दाँतुन करें, जीभ साफ करें और मुख धो पोंछकर व्यायाम करें। शौच जबरन लाने को शौचालय में समय नष्ट नहीं करना चाहिये। व्यायाम के बाद गीले तौलिये से शरीर को रगड़ पोंछ कर साफ करलें और फिर तेल मालिश करें। तेल में उंगलियां डुबो-डुबो कर तेल नाक, कान, सिर के तालु, टूँड़ी, पैरों के तलवों व गुदा के अन्दर भी लगावें। अब हाथ माँज धोकर सारे शरीर में तेल ढंग से लगा कर भलीभाँति तेल मालिश करें। स्नान के लिये पानी न तो गर्म होना चाहिये और न तो ठण्डा। सिर व नेत्र धोने के लिये गर्मियों में भिगो कर आँवलों का पानी, और ठण्ड में भिगोकर त्रिफला का पानी श्रेयस्कर

रहता है। इसके तुरंत बाद स्वच्छ जल से नेत्र धो लेने चाहियें। सिर पर गर्म पानी डालना सदैव हानिप्रद होता है। स्नान के बाद शरीर अच्छी तरह अंगोछ कर स्वच्छ धुले वस्त्र पहिन कर देव पूजन, संध्या-वन्दन करें और अनन्तर उपयुक्त जलपान उचित मात्रा में करके अपने दैनिक कार्यों में लग जावें।

मैं सचेत कर दूँ- चाय, परांठे, टोस्ट, बिस्कुट आदि हितकर जलपान की श्रेणी में नहीं आते हैं और कालान्तर में रोगों के कारण हो जाते हैं। हितकारी भोजन अथवा पथ्य की बात आगे समझाई है, देख लेवें। दोपहर में जब खुलकर भूख लगे तो हाथ, पैर, मुख धोकर १ घूँट जल पीकर उचित मात्रा में हितकर भोजन करें। पानी या तो भोजन से १ घण्टा पूर्व या १ घण्टा बाद ही पीवें। प्यास लगने पर भोजन में बीच बीच में थोड़ा जल पीवें परन्तु बाद में जल न लें। भोजन के बाद एक गिलास छाछ, मठा या तक्र जो खट्टा न हो लेना हितकर है।

भोजन से पूर्व ५ तुलसी पत्र पीसकर चाट लेना और कुछ हरी सब्जियों का सलाद भोजन में लेना बहुत लाभप्रद होता है। भोजन न अधिक गर्म और न तो अधिक ठण्डा ही होना चाहिये। भोजन के बाद ५ मिनट बज्रासन पर बैठें, ५०-१०० कदम चलें और फिर चित्त लेट कर ८ श्वांस, बाद में दाहिनी करवट लेट कर १६ और फिर बांयी करवट लेट कर ३२ श्वांस लेकर अपने दैनिक कार्यों में लगना चाहिये।

अच्छा तो यह है कि भोजन के बाद १ घण्टे विश्राम किया जाय। भोजन के बाद मुख दाँत साफ करके मुख में पानी भरकर आँखों पर १०-१५ बार स्वच्छ पानी के छींटे देना चाहिये। पानी सदैव छान कर और बरसात में उबाल कर पीना चाहिये। तीसरे प्रहर यदि भूख लगे तो कुछ फल, मेवे या अंकुरित अन्न ले सकते हैं। रात्रि में ८ बजे तक भोजन करके ९ बजे तक शयन करना चाहिये। मल, मूत्रादि के वेगों को रोकने का प्रयास न करें परन्तु क्रोध, लोभ, मोह आदि के वेगों को प्रयत्न पूर्वक रोकना चाहिये। दिन में जब टट्टी, पेशाब की हाजत हो, तभी मल-मूत्र विसर्जन करें। यदि शाम तक शौच न आये तो शाम को भोजन

से एक घण्टा पूर्व कुनकुने पानी से एनिमा द्वारा आँतें धो लें। सप्ताह या १५ दिन के अन्तर से एक दिन उपवास भी रखना चाहिये।

हितकारी भोजन, युक्त-आहार अथवा पथ्य

जो आहार या द्रव्य सुपाच्य हों, शरीर को शक्ति देने वाले हों और तन व मन को रोगी न बनावें, हानि न पहुँचावें उनको पथ्य कहते हैं।

जो आहार या द्रव्य शारीरिक श्रोतों को हानि पहुँचा कर रोगी बनाते हैं उनको कुपथ्य या अपथ्य कहते हैं।

पथ्य भी आवश्यकता से अधिक या कम होने से गलत काल, गलत स्थान या क्रिया से, शरीर के दोषों की विभिन्न अवस्थाओं से अपथ्य हो जाते हैं और उचित मात्रा और काल में विष भी पथ्य हो जाते हैं। जैसे दूध जैसी वस्तु किन्हीं परिस्थितियों में हानि पहुँचाती है और विष युक्ति व मात्रा पूर्वक सेवन से औषधि बन जाता है। अधिक खाने से अधिक लाभ होता है यह महान भूल है, जो प्रायः लोग करते हैं और रोगी बनते हैं। बच्चों को भी आवश्यकता से अधिक खिलाते हैं और उन्हें भी रोगी बना देते हैं।

पथ्य के विषय में आयुर्वेद के आचार्यों के मत

**न चाहार सम किञ्चिद् भैषज्यमुपलभ्यते
शक्यतेप्यन्नमात्रेण नरः कर्तुं निरामयः
भेषजोपपन्नोपि निराहारो न शक्यते
तस्माद् भिर्षाग्भराहारो महाभैषजमुच्यते
विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि
पथ्यसेविनंमारोग्यं गुणेन भजते नरम्
अपथ्यसेविनं क्षिप्रं रोगः समभिमर्दति।**

अर्थात् आहार के समान कोई दवा नहीं है, केवल उचित आहार से-सेवन कराकर मनुष्य निरोग किया जा सकता है। दवा दें, आहार को न सुधारें तो कुछ न होगा, इसलिये भिषकों ने आहार को महान भेषज (औषधि) कहा है। इतना तक कहा गया है—

**पथ्येसति गदार्तस्य किमौषध निषेवणम्।
पथ्येऽसति गददार्तस्य किमौषध निषेवणम्।**

अर्थात् यदि अपथ्य हो—आहार विहार गलत हो तो दवा से क्या होना है, और पथ्य हो तो दवा की दरकार क्या है ?—तब रोग होगा ही क्यों ?

उपनिषदों में भी कहा गया है—'आहार शुद्धौ सत्वशुद्धि' शुद्ध आहार से शरीर व मन शुद्ध रहता है।

समझने के प्रमुख विषय

यह सर्वाधिक विचारणीय विषय है कि जीवन धारण, आरोग्य व शक्ति सम्वर्धन के लिये पथ्य अथवा आवश्यक उपादान क्या हैं ? और वह किस प्रकार प्राप्त होते हैं ? क्या यह उपादान आधुनिक विज्ञान की विकसित फैक्ट्रियों के भाँति-भाँति के भोज्य या विटामिनों से उपलब्ध होते हैं या यह अन्य साधनों से भी सुलभ हैं ? निष्पक्ष विचार से निम्न उत्तर प्राप्त होते हैं।

सर्वप्रमुख उपादान है शुद्ध आक्सीजन-युक्त वायु—इसके बिना जीवन और उसका विकास सम्भव नहीं है और यह वायु किसी महान शक्ति की कृपा या देन ही है— चाहे उस दाता शक्ति को प्रकृति कहें या ईश्वर, अल्लाह, मालिक, गौड अथवा कोई भी नाम देवें।

दूसरा प्रमुख उपादान है जल—जीवन की रक्षा या उसके विकास के लिये शुद्ध मीठा जल भी नितान्त अपेक्षित है। यह भी प्रायः विश्व भर को किसी देवी शक्ति की कृपा से ही सुलभ है।

तीसरा व चौथा उपादान है पृथ्वी और आकाश—पृथ्वी, मिट्टी, और दिन में सूर्य के प्रकाश से एवं अंधियारी रातों व चन्द्रमा द्वारा प्रकाशित रात्रियों के संयोग से नाना प्रकार की घासें, लता-पता, वनस्पतियाँ, फूल, फल, मेवे आदि पैदा होते हैं जिनके सेवन से और इनकी छोड़ी आक्सीजन से संसार के सारे जीव, जन्तु, पशु-पक्षी व मानव जीते हैं और विकास प्राप्त करते हैं। यह व्यवस्था भी किसी अदृश्य शक्ति की ही देन है।

पाँचवा आवश्यक उपादान है 'दूध'

मानव एवं अन्य स्तनपायी सभी जीव जन्तुओं को जिन्दा रख कर उनके शरीर के सम्वर्धन के लिये यह उपादान (दूध) भी किसी शक्ति की कृपा से ही जन्म देने वाली माँ के स्तनों में अपने आप आ जाता है। माँस-भक्षी शेर, चीते आदि के जन्मे बच्चों को जीवन उनकी माँ का दूध ही देता है—वह रक्त-माँस से जीवित नहीं रखे जा सकते। बड़े होने पर वह रक्त-माँस का आहार करके जीते हैं परन्तु जिन शिकारों पर वह जीते हैं—छोटे खरगोश से लेकर विशालकाय हाथी तक में रक्त, माँस, हड्डी, मज्जा आदि की प्राप्ति कहाँ से होती है? इस पर विचार करेंगे तो स्पष्ट उत्तर मिलेगा, प्रकृति-प्रदत्त वायु, जल, मिट्टी और उनसे उपजे घास-पात, फल-फूल, लता-पताओं के सेवन से उनकी प्राप्ति हुई है। घास-पात खाने वाले जीवों के बच्चों के लिये मादा में दूध भी घास-पात सेवन से प्राप्त हो जाता है। गाय, भैंस या बकरी लोग पालते ही हैं जिनका दूध निकाल कर सेवन किया जा रहा है। इन सभी को घास, पात, भूसा आदि खिलाया जाता है।

दूध की सेवन विधि

प्रकृति के सहज नियम के अनुसार मानव-माताएँ ही नहीं शेरनी, कुतिया, बिल्ली आदि सभी जानती हैं कि दूध कैसे पिलाते हैं और सभी बच्चे बिना स्कूल में पढ़ाए जानते हैं कि दूध कैसे पीना चाहिए। सभी के दूध पीने की एक ही विधि है। माँ के स्तन को मुख में दाब कर दूध चूँस कर पीओ। यही आदर्श विधि है इससे दूध के यौगिकों के साथ दूध की चैतन्य-शक्ति भी बच्चों को प्राप्त हो जाती है और थोड़ा सा ही दूध चमत्कार दिखा देता है।

दूध के रूपान्तर

दूध के विषय में प्राय: लोग इतना ही जानते हैं कि गाय, भैंस, भेड़, बकरी ऊँटनी आदि का दूध मनुष्य सेवन कर सकता है और इन सबके गुण अलग अलग होते हैं। परन्तु बारीकी की बात यह है कि सारी वनस्पतियों, फलों, मेवे

एवं अन्न के दानों के रस या गूदे, दूध के ही रूपान्तर है। इनके रसों में विभिन्न प्रकार के गुण व पोषक तत्त्व भी पाये जाते हैं। बरगद, आक, पपीता आदि के रसों का तो रूप रंग भी गाढ़े दूध जैसा होता है और आयुर्वेद के वनस्पति विज्ञान के विशेषज्ञ वनस्पतियों के रसों, सूखे चूर्णों व उनके काढ़ों से नाना प्रकार के रोगों का उपचार करते हैं। फल, मेवे या अन्न के दाने वास्तव में रसों के प्रगाढ़ रूप-दूध के ही घनीभूत (Condensed) अथवा ठोस रूप होते हैं। पकने से पहले अनाज के दानों में दूध पड़ता है, उस समय को Milking Period कहते हैं।

अपनी माँ का दूध मिलना बन्द होने पर अन्य आहारों पर विचार

अपनी माँ का दूध जब नहीं मिलता है तो यावत् जीवों के बच्चे अपने स्वाभाविक प्राकृतिक आहारों पर जीने और बढ़ने लगते हैं। कोई घास, लता, पता, कोई फल, कोई मेवे, कोई माँस, कोई मछली आदि खाते हैं। सभी अपनी-अपनी जाति के कदों के अनुसार बढ़ते हैं और फिर बूढ़े होकर मरते भी हैं। मानव के पास बुद्धि विशेष है इसलिये वह कई प्रकार के भोजनों का सेवन करता है। सभी प्रकार के भोजनों से मानव बालक जीते हैं, बढ़ते हैं और फिर शिथिल होकर मर जाते हैं। कोई कोई फलाहार की, कोई अन्नाहार की, कोई दूध, दही, घी, माखन की, कोई अंडे, माँस, मछली आदि की प्रशंसा करते हैं। अतएव इन सभी प्रकार के भोजनों के गुण-अवगुणों पर विचार कर लेना आवश्यक है।

सामिष और निरामिष आहार पर विचार

कुत्तों को सारा विश्व वफादार जीव मान कर पालता है। कुत्तों की छोटी, बड़ी अनेक प्रकार की जातियाँ और उनके अनुसार उनके कद भी हैं। पालने वाले कुछ लोग कुत्तों को केवल रोटी, दाल, चावल खिलाते हैं। कुछ लोग रोटी आदि के साथ दूध भी देते हैं। कुछ लोग कुत्तों को माँस भी खिलाते हैं। अब आप विचारेंगे तो पावेंगे कि गाँवों के साधारण कुत्ते जो केवल भरपेट रोटी चावल आदि खाते हैं वह भी अपनी जाति के कद के अनुसार उतने ही डील

वाले हो जाते हैं जितना माँस खाने वाले कुत्ते होते हैं । कोई भी दूध माँस खिला कर कुत्ते को शेर के बराबर नहीं बढ़ा सकता । इसी प्रकार कई जीव केवल घास, डाल, पात खाकर जीते हैं जैसे खरगोश, बकरी, गाय, हाथी आदि । केवल डाल-पात खाने वाला हाथी, शेर से भी अधिक बलवान, लम्बा, चौड़ा हो जाता है । घास, डाल, पात खाने वाले हाथी की हड्डी बड़ी और कीमती होती है । लता पता खाने वाले हाथी के पास हाथी-दाँत की स्पेशल वस्तु और गज-मुक्ता भी पाई जाती है इससे यह सोचना कि फल, शाक, सब्जियों से हड्डियाँ पूरी तरह नहीं बढ़ेंगी, मात्र अज्ञान ही है ।

आयुर्वेद के मनीषियों ने आरोग्य एवं स्वास्थ्य-लाभ के लिये बहुत बारीकी से शाक-सब्जियां, कन्द-मूलों, फूल-फलों, मेवों, अन्नों, विभिन्न प्रकार के झाड़ों, पेड़ों के पंचाङ्ग, दूध देने वाले पशुओं के दूध, दही, माखन, घी, मल, मूत्र, चर्बी, विभिन्न प्रकार के माँस आदि पर खोज करके सभी के गुण-अवगुण एवं प्रयोग विधियां आयुर्वेदिक ग्रन्थों एवं निघण्टुओं में दे दी है । अतः स्वस्थ रहने के लिये देश, काल, परिस्थिति के अनुसार जो साधन उपलब्ध हैं उन्हीं का अवलम्ब लेना पड़ता है । वास्तव में आदर्श स्वास्थ्य और कुशाग्र बुद्धि की प्राप्ति के लिये मानव का सर्वश्रेष्ठ आहार, अपनी माँ के दूध के बाद, कन्द-मूल, मेवे, फूल-फल ही हैं ।

इनके बाद गाय का दूध साक-सब्जियाँ और अन्न एवं दालों के दाने हैं। सभी का प्रयोग विधिपूर्वक और उचित मात्रा से ही लाभप्रद होता है, नहीं तो सभी भोज्य रोग पैदा करने में हेतु हो जाते हैं । माँस खाने से मनुष्य जीवन धारण कर सकता है परन्तु माँसाहार से स्वभाव उग्र हो जाता है और अकेले माँस से काम भी नहीं चल सकता है । ऐसा मुश्किल से ही कोई व्यक्ति मिलेगा जो केवल माँस खाता हो और स्वस्थ हो । उसके साथ फल, मेवे, शाक, सब्जी, अन्न से बनी चीजें, दूध और उससे बनी विभिन्न चीजें लेते हैं । अतः माँसाहार की वकालत करने वाले केवल अण्डे, माँस-मछलियों के अतिरिक्त अन्य कोई वस्तु न खावें तो सत्यता का पता चल जावेगा । स्वास्थ्य तो प्राप्त अन्य वस्तुओं से करते हैं और वकालत अंडे-माँस की करते हैं- यह ईमानदारी की बात नहीं है ।

आयुर्वेद के विज्ञों के अनुसार दूधों में गाय का दूध मानव के लिये अन्य दूधों से श्रेष्ठ माना गया है । गायों की जाति, रंग और चारे से भी दूध के गुणों में अंतर होता है। प्रातःकाल के दुहे दूध और सायंकाल में दुहे दूध के गुणों में भी अन्तर होता है । दूध का विधिपूर्वक सेवन न करना हानिप्रद भी हो जाता है । गाय के दूध के अतिरिक्त मानव के लिये गाय के गोष्ठ की हवा, मिट्टी, गो-दधि, गो-घृत, गो-मूत्र और गोबर सभी उपयोगी हैं । इस कारण वैदिक सनातन धर्म के कर्मकाण्ड, यज्ञ-अनुष्ठान, संस्कार आदि में दैहिक, दैविक, भौतिक तापों को मिटाने के लिये गऊ के पंचगव्य का प्रयोग होता है । इसका भी विधान है कि किस प्रकार की रंग की गाय का दूध हो, किसका दही, किसका घृत, और किसका गोबर लेना चाहिये ।

हम भारत वासियों के लिये अण्डे, माँस, मछली का आहार करना कोई मजबूरी की बात नहीं है और इनका सेवन स्वस्थ रहने के लिये अनिवार्य भी नहीं है ।

जीवन-प्राणदाता दूध के प्रयोग पर विचार

यह तो समझाया जा चुका है कि मानव ही नहीं स्तनपायी सारे जीव-जन्तु, कुत्ता, बिल्ली से शेर-चीते तक के जन्मे बच्चे अपनी माँ के दूध से ही पलते-जीते हैं । माँ का दूध कुछ समय के बाद मिलना बन्द हो जाता है तब सभी जीव अपने नाना प्रकार से स्वाभाविक आहारों पर जीने लगते हैं ।

मानव के पास विशेष बुद्धि और कार्य करने की सामर्थ्य है, अतः उसने ऐसी युक्तियां खोज लीं जिनसे गाय, भैंस, बकरी आदि से अधिक दूध प्राप्त हो सके और फिर दूध से दही, माखन, घी, विभिन्न प्रकार के व्यंजन आदि बना कर सेवन करना प्रारम्भ कर दिया । आयुर्वेद के आचार्यों ने बहुत बारीकी से सबके गुण-अवगुण निघण्टुओं में दिये हैं ।

यह समझना अनिवार्य है कि युक्तिपूर्वक, मात्रा से लेने से दूध, दही, माखन, घी, आरोग्य एवं स्वास्थ्यप्रद है परन्तु आवश्यकता से अधिक, मन-माने

ढंग से उनका सेवन रोगों का कारण भी है। दूध, दही, घी बढ़िया वस्तुएं हैं किन्तु चाहे जब, चाहे जितना सेवन करने से अधिक शक्ति मिलने की जगह रोग ही मिलते हैं। अतः उसकी सेवन-विधि को विस्तार से समझाया जा रहा है। मनमाने ढंग से सेवन करने से तो पानी भी रोगों का कारण हो जाता है। दूध, दही, घी और पानी के विषय में आयुर्वेद शास्त्रियों का मत इस प्रकार है-

भोजनान्ते पिवेत्तक्रं दिवान्ते तु पयः पिवेत् ।
मैथुनान्ते पिवेत् घृतं, रजन्नियन्ते जलं पिवेत् ॥

आयुर्वेद के निघण्टु एवं भाव प्रकाश आदि ग्रन्थों के अनुसार दही का सीधा सेवन हानिप्रद है परन्तु दही के मथने से उसके माखन आदि सारे उपादान अलग अलग हो जाते हैं और तब उससे मानव शरीर के विभिन्न प्रकार के रक्त, माँस, मज्जा, हड्डी आदि के कोषाणु एवं जीवाणु अपने-अपने प्रकार के पोषक तत्त्व प्राप्त करके बढ़ते एवं शक्ति प्राप्त करते हैं। मथे दही को तक्र कहते हैं, जिसकी उपरोक्त श्लोक में चर्चा है।

निष्कर्ष यह है कि स्वस्थ रहने के लिये दही, दूध, घी और पानी के प्रयोग की आदर्श विधि यह है कि खाली पेट तक्र का सेवन नहीं करना चाहिये। अतः प्रातः कुछ खा कर सीमित मात्रा में और दोपहर के भोजन के बाद सीमित मात्रा में तक्र का सेवन करना हितप्रद है। दूध के सेवन का समय रात्रि में होता है परन्तु मात्रा से अधिक नहीं करना चाहिये। स्त्री-सम्भोग के बाद गर्म दूध में घी डाल कर अनिवार्य रूप से पीना चाहिये और प्रातः काल उठते ही भरपेट जल पीना चाहिये, इसी को 'उषाः-पान' कहते हैं।

अब दूध, दही से बने तक्र, घी और पानी के विषय में आवश्यक जानकारी अलग से दे रहे हैं।

दूध—आयुर्वेद के अनुसार माँ के दूध के बाद मनुष्य के लिये गाय का दूध, बकरी या भेंस के दूध से श्रेष्ठ है। प्रातः काल में दुहा दूध दोषों से युक्त होता है और शाम को दुहा गाय का दूध दोषों से रहित होता है। अतः शाम के समय गाय का दूध दुहने के तुरंत बाद, पाव भर तक लेना सर्वश्रेष्ठ है। ऐसा

धारोष्ण दूध शीतल, हल्का, अग्निवर्धक, त्रिदोष-नाशक आनन्ददायक रसायन है। ५-७ मिनट बाद उसकी गर्मी शान्त होने पर दूध को उबाल कर ही सेवन करना चाहिये। उबाला दूध धारोष्ण दूध से भारी और कुछ कफ उत्पादक हो जाता है परन्तु बात और पित्त का शमन करता है। अनुकूल पड़ने पर और मात्रा से लेने से रोगियों, बच्चों एवं बूढ़ों को हितकर है। छोटे बच्चे वाली और बिना बच्चे वाली गाय का दूध त्रिदोष कारक होता है। बच्चे वाली बाखरी गाय का शाम को दुहा दूध त्रिदोष रहित होता है। दूध में आधा पानी डालकर औटा कर पानी सुखा देने से दूध हल्का हो जाता है। एक पाव पानी और पाव भर दूध में एक पीपल डाल कर औटा देने से दूध को बच्चे एवं कमजोर रोगी भी पचा लेते हैं।

खांड-युक्त दूध वात मिटाता है परन्तु कफ कारक है। मिश्री मिला हुआ दूध त्रिदोष नाशक होता है। पुराना गुड़ मिला हुआ ठण्डा दूध मूत्रकृच्छ नाशक है परन्तु पित्त एवं कफ को बहुत बढ़ाता है। गाय या बकरी का रई से अच्छी तरह मथा झागदार दूध गर्म-गर्म पीने से हल्का, दीपक एवं त्रिदोषनाशक होता है। प्रातःकाल का दुहा दूध भारी, शीतल और कफकारक होता है। औटा हुआ दूध ठण्डा होने पर पित्त शमन करता है परन्तु वात एवं कफ बढ़ाता है और कुछ गर्म मिश्री मिला दूध वात एवं कफ का शमन करता है परन्तु पित्त बनाता है। इन कारणों से रात्रि में किंचित गर्म दूध अच्छा पथ्य है।

क्रमशः अधिक औटाया दूध, रबड़ी, मलाई, खुरचन या खोवा बनकर भारी और कठिनाई से पचने वाला होता जाता है। अतः बच्चों, बूढ़ों और कमजोर पाचन-शक्ति वालों को सोच समझ कर ही इनका सेवन करना चाहिये। ठीक से न पचने पर यह हानि पहुँचाते हैं। यह सभी प्रकार के भोजन में ध्यान रखने की बात है कि जो वस्तुएँ वात एवं कफ का शमन करने वाली होती हैं वह पित्त को बढ़ाती हैं और जो पित्त का शमन करती हैं वह प्रायः वात एवं कफ को बढ़ाती हैं। अतः मौसम, शक्ति और प्रकृति के अनुसार ही भोजन या दूध आदि का सेवन करना चाहिये।

भैंस का दूध, गाय के दूध से अधिक स्निग्ध, भारी, मधुर और वीर्य-वर्धक होता है परन्तु कफकारी, निद्रादायक एवं शीतल है ।

बकरी का दूध कसैला, मधुर, शीतल और हल्का होता है । यह ज्वर एवं खाँसी-श्वांस के रोगों में पथ्य है ।

भेड़ का दूध पीने योग्य नहीं होता, केवल वाह्य प्रयोगों में उपयोग किया जाता है ।

निष्कर्ष में जिनको उपलब्ध हो और अनुकूल पड़े वह सायंकाल में गाय का पाव भर तक धारोष्ण दूध ले सकते हैं । यह भी ध्रुव सत्य है कि यह समझ कर कि दूध एक अच्छा पदार्थ है उसको चाहे जब मनमाने ढंग से सेवन करें बड़ी भारी भूल है । अधिकांश रोगों का कारण यही धारणा बन रही है ।

दूसरी विचारणीय बात यह भी है कि आज समय पर स्वस्थ गाय या बकरी का दूध उपलब्ध होना अति कठिन है । अत: जिन छोटे बच्चों को अपनी माता का दूध पर्याप्त नहीं है- उनके लिये बाजार से उपलब्ध दूध देने की सुन्दर विधि यह है कि उपलब्ध दूध को पानी मिलाकर पतला करके, उसमें १ पीपल डालकर औटा लें, और बच्चों की आयु और आवश्यकता के अनुसार दें । बच्चों के लिये गेहूँ की घास (जिनको जवारे कहते हैं) का रस भी बड़ा उपयोगी है। ५ बूँद तक नवजात शिशु को भी दे सकते हैं अत: दूध की तरह बच्चों को थोड़ा-थोड़ा कभी गेहूँ के जवारों का रस, कभी गेहूँ एवं मूंग के अंकुरों का रस और कभी फलों का रस भी देना हितकर है । कुछ बादाम का दूध भी, जैसा आगे बताया है, दिया जा सकता है ।

गाय के दूध के विकल्प

आज बाजार से आदर्श दूध आवश्यकता के समय प्राप्त करना कठिन हो गया है, और वह मँहगा भी है अत: उसके विकल्प दिये जा रहे हैं । सामान्य उपलब्ध दूध से सस्ता एवं उपयोगी तो अंकुरित गेहूँ अथवा बादाम से बनाया दूध है—दोनों की बनाने की विधि दी जा रही है ।

५० ग्राम अंकुरित गेहूँ को ११ तुलसी के पत्तों के साथ कुचल, कूट या

पीसकर उसमें पावभर उबलता हुआ पानी डालकर मिला दें और छानने पर प्राप्त रस को हल्के गरम दूध की भाँति सेवन करें । इसमें मीठा या नमक रुचि के अनुसार मिलाकर सेवन कर सकते हैं ।

ठण्ड के दिनों में गेहूँ के साथ २० ग्राम मूंगफली और मौसम के अनुसार सोंठ, काली मिर्च एवं पीपल एवं २० ग्राम तिल के अंकुर भी कूट पीसकर दूध तैयार कर सकते हैं । इससे वह सुगंधित दूध अथवा चाय और जलपान का आदर्श रूप बन जाता है ।

बादाम के दूध के बनाने की विधि—ठण्डे मौसम में ८-१० घण्टे पूर्व ५ या ७ बादाम ५ तुलसी पत्र, पांच ग्राम सोंफ, २ छुवारे, एक अखरोट की मींग, २ मुनक्के भिगो दी जावें । अब दूध बनाते समय पहिले बादाम के छिलके हटाकर अखरोट की मींग के साथ खूब घोंट दें । फिर इसमें तुलसी, छुवारे आदि डाल कर भली भाँति घोट लें । अब सोंफ को अलग से थोड़ी सोंठ काली मिर्च और पीपल के साथ घोंट लें और फिर इसमें ३०० ग्राम पानी डाल कर उबालें। पानी ५ मिनिट उबलता रहे तब इस उबलते पानी को पहली तैयार बादाम आदि की घुटी चटनी में छानकर मिला दें और उसे हल्के गरम दूध की भाँति पीलें। आवश्यकतानुसार मीठा मिला लेते हैं ।

गर्मी के लिये बादाम, अखरोट को घोटते समय उसमें १ छोटी इलाइची के दाने डाल देते हैं और छुवारों का प्रयोग नहीं करते हैं । सोंफ की जगह केवल धनियाँ के भीगे दानों की चटनी ३०० ग्राम शीतल जल में घोल घुटे बादाम आदि में मिला मीठा मिला कर सेवन करते हैं । सोंठ और पीपल का प्रयोग नहीं करते हैं ।

बादाम के दूध की सिफारिश डा० कैलाग, प्रोफेसर राममूर्ति और हकीम अजमल खां ने भी की है । यह नेत्र-ज्योति एवं स्मरण-शक्ति वर्धक दिल, दिमाग एवं शरीर को बल देने वाला पौष्टिक जलपान है ।

दही एवं तक्र आदि के गुणधर्म एवं प्रयोग विधि

दूध में दही का जामन देकर रख देने से दही के जीवाणु बड़ी तेजी से बढ़कर दूध को ८-१० घण्टे में ही दही बना देते हैं । यह ताजा दही जीवनी-

शक्ति सम्वर्धक तत्त्वों से युक्त विशेष शक्तिवर्धक उपादान बन जाता है । रखा रहने पर धीरे-धीरे दही की जीवनी-शक्ति घटती है और वह खट्टा होता जाता है ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भाव प्रकाश' एवं 'सुश्रुत' आदि के अनुसार बिना मन्थन संस्कार किया दही, शरीर के श्रोतों में अवरोध पैदा करता है । रोग, आलस्य, कफ, सूजन, मवाद और मोटापा बढ़ाता है । दही–गर्म, अग्निप्रदीपक, कुछ कसैला, थोड़ी खटास युक्त मीठा होता है । दही–स्निग्ध एवं भारी है और वात, पित्त एवं रक्त विकार नाशक होता है । युक्तिपूर्वक सेवन मूत्रकृच्छ, सर्दी, जुकाम, विषमज्वर, अरुचि और दुर्बलता में हितकारी है और बलवीर्य को बढ़ाने वाला है ।

जो दही भली भाँति जमा न हो वह मल मूत्र बढ़ाने वाला, त्रिदोषकारी एवं दाह उत्पन्न करने वाला होता है । जो दही ठीक से जमा, गाढ़ा होता है और कुछ खटास युक्त होता है ऐसे सु स्वाद दही को मंथन संस्कार के द्वारा सेवनीय एवं परमोपकारी बना कर ही विवेक पूर्वक सेवन करना चाहिये । मथने से दही एक नई प्रकार की गुणकारी वस्तु बन जाता है । मन्थन संस्कारों का विवरण आगे दिया जा रहा है ।

जिस खट्टे दही में मिठास भी रहे, उसे खट्टा कहते हैं । यह अग्नि प्रदीपक होता है परन्तु पित्त एवं कफ वर्धक होता है । अति खट्टा, मिठास रहित दही अग्नि प्रदीपक होता है परन्तु रक्त विकार, वात, पित्त और कफ सभी को बढ़ाता है । सुस्वाद दही का भी सेवन रात्रि के समय नहीं करना चाहिये– वह हानिप्रद हो जाता है । ब्रह्मवैवर्त पुराण के अनुसार रात्रि में दही सेवन गौ–माँस सेवन के तुल्य पाप माना गया है ।

दही का सेवन बसंत, ग्रीष्म और शरद ऋतु अर्थात मार्च, अप्रैल, मई, जून, सितम्बर और अक्टूबर में नहीं करना चाहिये । संस्कारित दही का सेवन हेमन्त और शिशिर में अर्थात नवम्बर, दिसम्बर, जनवरी, फरवरी में विशेष लाभप्रद है । दही से बना रसाला–कफ बढ़ाने वाली बसंत अर्थात मार्च अप्रैल को छोड़कर युक्तिपूर्वक ग्रीष्म ऋतुओं में सेवन किया जा सकता है ।

मथने से बनी दही अर्थात् तक्र के प्रकारान्तर

घोल—दही की मलाई हटाये बिना और बिना पानी मिलाए मथने से घोल बनता है । यह मथित से अधिक भारी एवं शक्तिप्रद है परन्तु कफ बढ़ाता है । इसका बूरा मिला कर सेवन आम के समान शक्तिप्रद है । प्रायः इसका सेवन सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल अथवा अजवायन, राई, हींग, जीरे आदि के चूर्ण के साथ करना श्रेष्ठ है ।

मथित—दही की ऊपर से मलाई हटाकर बिना पानी डाले मथने से यह तैयार होता है । इसका सेंधव नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल अथवा अजवायन, राई, हींग, जीरे के चूर्ण के साथ सेवन करते हैं । अनुपान से सेवन वात, पित्त एवं कफ नाशक है । यह हृदय को प्रिय एवं शक्तिवर्धक है ।

रसाला या शिखरन—ठीक से जमे गाढ़े दही को कपड़े में लटका देने से थोड़ी देर में उसका पानी निकल जाता है जिसको तोड़ या मस्तु कहते हैं। फिर इस दही के कपड़े को किसी बर्तन के मुख पर बाँध लेते हैं और उस पानी रहित दही में उससे दूना शीतल दूध और सवाया बिना कैमिकल्स से बनाई खाँड या बूरा डालकर हाथ या चम्मच से दूध, दही और बूरा मिलाते हिलाते हैं तो धीरे धीरे दही बूरा के साथ पतला होकर नीचे के बर्तन में एकत्र हो जाता है। अब इस कपड़े से छने रस में मौसम के अनुसार लवंग, कपूर, केवड़ा, गुलाबजल या इलाइची आदि यथा योग्य प्रमाण में मिलाकर उपयोग में लेते हैं ।

इस प्रकार तैयार किया रसाला या शिखरन अन्य पौष्टिक माँस आदि से भी श्रेष्ठ वस्तु है । यह रसाला कफ वर्धक बसंत अर्थात् मार्च से अप्रैल को छोड़कर ग्रीष्म ऋतु में बलावल के अनुसार सेवन किया जा सकता है । इससे बलवीर्य की वृद्धि होती है । यह मेहनत या गर्मी से थके लोगों को तुरंत पुष्टि देता है। यह बल दायक रुचि कारक, वात पित्त नाशक, अग्नि प्रदीपक, मधुर, शीतल है और कब्ज नहीं करता । प्यास, रक्तपित्त और जुकाम को नष्ट करता है । फिर भी बलावल के अनुसार ही सेवन करें, नहीं तो हानि पहुँचायेगा । रसाला

को बनाने के लिये पानी रहित दही में तभी दूध और खांड मिलाकर तैयार करें जब उसे सेवन करना हो। बना कर रख देने से वह बिगड़ जाता है।

तक्र—चौथाई पानी डालकर मथा हुआ मलाई रहित दही तक्र कहलाता है। यह अग्नि प्रदीपक, वात एवं कफ नाशक है। हल्का होने से यह ग्रहणी में विशेष लाभकारी है। यह मल को बांधता है और पित्त को कुपित नहीं करता है। अत: भोजन के बाद तक्र का सेवन करने वाला मनुष्य रोगी नहीं होता है और तक्र द्वारा शान्त हुए रोग पुनः नहीं होते हैं।

वात रोगों में सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च और पीपल का चूर्ण मिलाकर, पित्त रोग में बूरा मिलाकर, कफ की वृद्धि के समय माखन निकाल कर सेंधा नमक और सोंठ, काली मिर्च, पीपल मिलाकर देते हैं। अर्श को जड़ से मिटाने की दवा तक्र ही है। तक्र से संग्रहणी भी ठीक हो जाती है। पेट में वायु के लिये खट्टी, सोंठ, सेंधा नमक मिली हुई तक्र प्रयोग में लेते हैं। सामान्यतया हींग, जीरा, काली मिर्च, राई और सेंधा नमक के साथ रुचिकारक एवं अतिसार नाशक है। पेशाब कम या रुक कर आने में तक्र या छाछ पुराने गुड़ के साथ देते हैं। पाण्डु रोग में चित्रक-मूल (चीता की जड़) के चूर्ण के साथ और अर्श रोग में सेंधव नमक और अजवायन के चूर्ण के साथ तक्र का सेवन करते हैं।

उदश्वित—मलाई रहित दही में आधा पानी मिला कर मथने से उदश्वित तैयार होता है। यह पचने में तक्र से किंचित हल्का होता है और सेंधा नमक, हींग, जीरा, काली मिर्च और राई के साथ पाचक है और वात एवं आंव का शमन करता है।

श्वेत—मलाई रहित दही में बराबर मात्रा में पानी मिला कर मथने से तैयार होता है। यह पचने में उदश्वित से हल्का होता है। ऊपर लिखे मसालों के साथ लेने से पाचक है और आंव के दोष दूर करता है।

मस्तु—दही के पानी को मस्तु या तोड़ कहते हैं। नमक एवं उपयुक्त मसालों के साथ यह पचने में हल्का एवं ग्लानि और तृषा निवारक है। यह

पाचक है और नाड़ियों को शुद्ध करने वाला, कब्ज और मल के संचय को तोड़ने वाला है।

छाछ (मठा)—बराबर से अधिक पानी डालकर मथकर माखन निकलने से शेष छाछ या मठा कहलाता है। उपर्युक्त मसालों एवं नमक के साथ लेने से पाचक है और आँव दोष दूर करता है, किन्तु तक्र के समान विशेष शक्तिप्रद नहीं होता है।

तक्रादि के सेवन के विषय में विशेष जानकारियाँ

ऋतुओं के अनुसार १४ नवम्बर से १३ फरवरी तक पाचन-शक्ति के अनुसार घोल, मथित या तक्र सेवन करना चाहिये। १४ फरवरी से १३ अप्रेल तक (बसंत में) तक्रादि (दही) का सेवन नहीं करना चाहिये। १४ अप्रेल से १३ जौलाई तक उचित मात्रा में रसाला (शिखरन) लेते हैं। १४ जौलाई से १३ सितम्बर तक मथित ले सकते हैं। १४ सितम्बर से १३ नवम्बर तक (शरद में) रसाला (शिखरन) लेते हैं। सेवन के लिये मात्रा ठीक रखना आवश्यक है।

भोजन के बाद ही तक्रादि का सेवन आयुर्वेद सम्मत है। एक बार में पाव या डेढ़ पाव तक ही लेवें। तरुण व्यक्ति पाव पाव करके दिन में दो बार ले सकते हैं। अधिक सेवन उचित नहीं है। आयु के हिसाब से तक्रादि की मात्रा इस प्रकार है—दिन में दो बार तक, २ से ५ वर्ष तक १ छटाँक तक, ५ से ८ वर्ष तक २ से ४ छटांक तक, ८ से १५ वर्ष तक ५ से ६ छटाँक तक, १५ से २५ वर्ष तक ४ से १० छटांक तक, २५ से ६० वर्ष तक ४ से ८ छटाँक तक, ६० से ८० तक ४ छटांक तक और ८० से १०० वर्ष तक २ से ४ छटाँक तक तक्रादि सेवन करने चाहिये अतः जितनी मात्रा अनुकूल आए उतनी ही रखें।

भूखे, प्यासे, वातरोगी, दुर्बल अवस्था में, श्रम, मूर्च्छा, रक्त पित्त के रोगी, प्रमेही रोगी या डरपोक बालक या वृद्ध को तक्रादि अन्न, चावल या खिचड़ी के साथ ही देनी चाहिये। दही तक्रादि का सेवन रात्रि में वर्जित है।

साधारण कच्ची छाछ कोठे के कफ का नाश करती है, परंतु कण्ठ में

कफ उत्पन्न करती है । अतः पुराने जुकाम, पीनस, श्वांस और खाँसी के समय छोंकी हुई छाछ का प्रयोग करना चाहिये ।

सावधानी—सूतिका स्त्री को कभी भी तक्र या छाछ नहीं देनी चाहिये। इसके अतिरिक्त कमजोरी, मूर्च्छा, रक्तपित्त, सूजन एवं फोड़े फुन्सी के रोगी को तक्र या छाछ नहीं देनी चाहिये क्योंकि तक्रादि मवाद को बढ़ाने वाले होते हैं।

दही के वर्णित सभी प्रभेदों से चिकनाई निकाल देने से वह सरलता से पचने योग्य हो जाते हैं, अतः मौसम, आयु, प्रकृति एवं पाचन-शक्ति के अनुसार पहले हल्का और फिर धीरे-धीरे भारी प्रभेदों का सेवन करना चाहिये । तक्र का सेवन सभी प्रमेदों से अधिक उपयोगी माना गया है ।

प्रायः नमक मसालों के साथ ही वर्णित प्रभेद सेवन किये जाते हैं । मीठा मिला कर सेवन वैद्य के निर्देशानुसार ही करना चाहिये ।

तक्र के प्रभेद या छाछ की मात्रा या गुण अनुकूल न पड़ने पर पेशाब अधिक आती है, मल पतला हो जाता है, डकारें आती हैं और आलस्य भी आता है अतः आजमा कर रुचि के अनुकूल से ही तक्रादि का सेवन बढ़ावें और धीरे-धीरे ही प्रयोग घटावें ।

कफ के रोगी को चिकनाई निकाल कर, पित्त के रोगी को मलाई हटाकर मथे आधी चिकनाई युक्त और वात के रोगी को मलाई सहित मथे पूरी चिकनाई युक्त तक्र के प्रभेद दिये जाते हैं ।

दूध के रूपान्तर फल, सब्जियों की सेवन विधि

फल-सब्जियों के विषय भें पृष्ठ २६ पर बताया जा चुका है फल एवं सब्जियों के रस और गूदे अपने प्रकार के दूध ही हैं और इन तक सारेजीवों की सामान्यतया पहुँच नहीं है, क्योंकि मानव इनको युक्तिपूर्वक पैदा करता है। घास पात व वनस्पतियों में रस या गूदा सीमित मात्रा में होता है परन्तु फल व सब्जियों में रस-गूदा पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो जाता है । अतः साधारणतया मानव के लिये फल व सब्जियां ही आरोग्य व स्वास्थ्य प्रदान करने के लिये

पर्याप्त होती हैं । परन्तु शर्त यह है कि इनको ताजा, बिना भूने या उबाले सेवन किया जाय, क्योंकि ताजे फल एवं सब्जियों के गूदे जीवन्त होते हैं । जीवनी-शक्ति युक्त होने के कारण ही पेड़ पर उनका आकार बढ़ता है और पेड़ से अलग होने पर भी प्रकृति के नियमानुसार उनकी जीवनी-शक्ति, काफी समय तक सुरक्षित रहती है, क्योंकि उसकी सुरक्षा के उपादान उसमें मौजूद रहते हैं । फलस्वरूप कन्द-मूल फल व सब्जियां कई दिनों से महीनों तक भी बिना सड़े गले रखे रह जाते हैं । समझने को सेव या आलू को ही ले लें । उनमें चोट मारकर रख दें तो वह कुछ दिनों में ही सड़ जाते हैं । और जो आलू वर्ष भर तक सुरक्षित रखा रहता है उसको उबाल कर या भूनकर रखने से सुबह से शाम तक ही बदबू देने लगता है ।

इससे यह सिद्ध हो जाता है कि चोट मारकर या छील काटकर रखने से जीवनी-शक्ति पोषक उपादान धीरे-धीरे नष्ट होते हैं और भूनने या उबालने से तो तुरन्त नष्ट हो जाते हैं । इसी प्रकार अनाज का टूटा, उबाला या भुना दाना बोने से उसमें अंकुर पैदा नहीं होते ।

अतः फल व हरी सब्जियों की उत्तम सेवन-विधि तो यह है कि उनका रस व गूदा दाँत व मुख के द्वारा दूध की भाँति सीधा पेट में पहुँचाया जाय, नहीं तो उनको सेवन करते समय ही छीला तरासा जाय, और जिनके छिलके मुलायम या खाने लायक हों उनको छिलकों सहित ही सेवन किया जाय । मेरा अनुभव यह है कि थोड़ी थोड़ी ३-४ प्रकार की हरी सब्जियों के साथ थोड़ा कच्चा आलू भी मिला कर उनका सलाद बना लें और उसमें मौसम व जायके के अनुसार कालीमिर्च या बीजों रहित हरी मिर्च, धनियां, पोदीना, अदरक व नमक मिलाकर नीबू या आँवले का चूर्ण डालकर सलाद से रोटी बड़े आराम से खाई जा सकती है । कन्द मूलों को उबाल कर थोड़ी मात्रा में सब्जी साथ में चल सकती है । साथ में अंकुरित दालें भी आराम से खाई जा सकती हैं । इससे कुछ मात्रा में तो जीवनी-शक्ति संरक्षक तत्त्व हमारे शरीर को प्राप्त हो ही सकेंगे ।

उबला (भूना) भोजन तो बुझे चिराग जैसा है जिसमें तेल बाती तो रहती

है परन्तु लौ (प्रकाश) या जीवनी शक्ति और उसके संरक्षक तत्त्व (जिनसे सर्दी, गर्मी सहने की शक्ति और रोग निरोधक शक्ति व स्फूर्ति प्राप्त होती है) बहुत कम हो जाते हैं। आप प्रत्यक्ष देख सकते हैं कि हरी घास पर पलने वाले साँड़ बहुत शक्तिशाली होते हैं और वह बिना साफ किये घास खाते हैं, पोखरों का पानी पी लेते हैं और स्वस्थ रहते हैं। प्रकृति-प्रदत्त भोजनों पर रहने वाले प्रायः सभी जीव जन्तु बिना धोये साफ किये जैसा भोजन मिलता है कर लेते हैं और चाहे जहाँ पानी भी पी लेते हैं और सर्दी, गर्मी, बरसात सब कुछ सहन कर लेते हैं और बहुत कम रोगी होते हैं।

सम्भवतया इसी कारण कि सहन-शक्ति पैदा हो सके भारत में वानप्रस्थियों व सन्यासियों के भोजन कन्द मूल-फल चलते थे—

'करहिं आहार शाक फल कन्दा
सुमरहिं ब्रह्म सच्चिदानन्दा'

इसी कारण कोई भी गाय, घोड़ा, पालने वाला गाय, घोड़े को शक्तिशाली बनाने के लिये घास का सूप बनाकर नहीं खिलाता है। वृन्दावन में भुने चना खाने वाले 'सेवा कुञ्ज' के बंदर अन्य जगहों के बन्दरों से कमजोर हैं, यह प्रत्यक्ष दिखाई दे रहा है।

आज समाज में उबाल, पकाकर दाल रोटी सब्जी खाने का सामान्य प्रचलन है, अतः मेरी समझ में एक समय रात्रि में भरपेट सामान्य दाल रोटी चलाई जावे परन्तु शेष समय जल-पान के रूप में गेहूँ या दालों के अंकुर, कुछ हरी सब्जियों की चटनी या सलाद और उपलब्ध फल लिये जाने चाहिये। थोड़ी चटनी व सलाद से रोटी बड़े आराम से खाई जा सकती है। काम के समय पेट न तो एकदम खाली होना चाहिये और न अधिक भरा ही। अतः दिन में भूख लगने पर कभी अंकुर, कभी फल, कभी सलाद से एक या दो रोटी, कभी तक्र, छाछ (मठा) लेते रहेंगे तो स्वस्थ भी रहेंगे और काम भी अधिक कर सकेंगे। जो लोग श्रम कम करते हैं उनको तो दाल-रोटी भी ठीक से हजम नहीं हो पाती है, अतः वह गेहूँ का दलिया छिलकों सहित मूंग की दाल मिलाकर

खिचड़ी जैसा बनाकर सेवन करें। मोटापे के प्रवृत्ति एवं कमजोर पाचन वालों को दूध, घी एवं गरिष्ठ भोजन त्याग देना जरूरी है।

पत्तियों के शाकों के विषय में आयुर्वेद शास्त्रियों का मत है कि प्रायः सभी पत्र शाक पालक, मेथी, सोया, कुल्फा, चौलाई, बथुआ आदि में केवल शोधक गुण तो होते हैं परन्तु पोषक तत्त्व बहुत कम होते हैं। अतः इनके सेवन से शरीर और नेत्र आदि को उचित शक्ति प्राप्त नहीं होती है। शाक आयु, नेत्रज्योति, बलवीर्य को क्षय करने वाले माने गए हैं। अतः गुण धर्म के अनुसार सीमित मात्रा में ही उनका सेवन आयुर्वेद सम्मत है।

सलाद के लिये १-१ तोला आलू, बेंगन, भिण्डी, तोरई, लौकी, टिण्डा, करेला, हरी मटर, टमाटर, अदरक, बीजों रहित हरी मिर्च, प्याज, लहसुन, गाजर पका पीला काशीफल या कुम्हड़ा, पोदीना, धनियाँ की पत्ती, टमाटर आदि में से ४-५ चीजों से बड़ा जायकेदार सलाद बनता है। इसमें १ भाग सेंधा नमक और ५ गुना सूखे आंवले का चूर्ण मिला सकते हैं। ऐसे सुस्वाद सलाद से रोटी बड़े आराम से खा सकते हैं। सलाद में घुइयां (अरबी), रतालू, जिमीकंद, कटहल, ग्वार की फली आदि नहीं चलती है।

अन्न के दाने और उनकी सेवन विधि

पर्याप्त मात्रा में फल व हरी सब्जियां उपलब्ध न हो सकें या विशेष शक्ति प्राप्त करने के लिये अन्न का उपयोग किया जाता है। क्योंकि अन्न के दाने, रस अथवा दूध के घनीभूत रूप हैं, और इनमें जीवनी शक्ति और उसको बढ़ाने के आवश्यक तत्त्व विद्यमान रहते हैं। अतः इनके प्रयोग की उत्तम विधि यह है कि उनमें सुरक्षित जीवनी शक्ति और उसके सम्वर्धक तत्त्वों को युक्ति पूर्वक सक्रिय करके, उन दानों रूपी चिरागों को ज्योतिर्मय बना कर अर्थात् उनको अंकुरित करके बिना उबाले या भूने, बलाबल के अनुसार अपने शरीर रूपी घर में रखें। अर्थात् भलीभाँति चबाकर सेवन करें। मोटे रूप में गेहूं, मूँग, मोंठ, मसूर, चना, रिजका, सूर्यमुखी, मेथी, मूँगफली, तिल आदि सभी के दाने अंकुरित करके सेवन किये जा सकते हैं।

गरीबों के लिये तो गेहूं के अंकुर अमृत के समान हैं— यदि इनका अपनी स्थिति के अनुसार सोच समझ कर उचित मात्रा में सेवन किया जाय। अंकुरित दानों के ऊपर/अमेरिका की प्रसिद्ध डाक्टर विगमोर की शोध का निष्कर्ष इस प्रकार है—अंकुरित होने पर गेंहू की स्टार्च प्राकृतिक शकर में बदल जाती है, उसमें सुक्रोज दूनी, माल्टोज ६० गुनी, ग्लूकोडिफ्रेक्टोज ४ गुनी, रेफिनोज ३ गुनी हो जाती है। विटामिन बढ़ जाते हैं और नए विटामिन व एन्जाइम पैदा हो जाते हैं।/

अंकुरित होने पर दानों की कफ बनाने की प्रवृत्ति घट जाती है और वह शीघ्र पचने वाले शक्तिदायक भोज्य बन जाते हैं। तैलीय मूँगफली व तिल के अंकुरण से प्रोटीन, डैक्स्ट्रीन व स्टार्च घट कर प्राकृतिक शकर में बदल जाती है और चिकनाई आसानी से पचने वाले फैटीएसिडों में बदल जाती है। विटामिन व रूवोफ्लेमीन बढ़ जाते हैं और हानि कारक एमिनियो एसिड खाने योग्य प्रोटीन का रूप ले लेते हैं।

अत: मेरे अनुभव के अनुसार गरम मौसम में गेहूं का अंकुर सबके लिये और विशेष रूप से गरीबों के लिये धारोष्ण दूध के समान गुणकारी है। ठण्डे मौसम में गेहूं के साथ मेथी, मूँगफली व तिल के अंकुर लेने से आवश्यक चिकनाई, शक्ति व ऊर्जा की पूर्ति हो जाती है।

विशेष ध्यान देने की बात यह है कि ठण्ड के दिनों में कोई भी भोजन—अंकुर, फल, सब्जी या पेय ठण्डा सेवन नहीं करना चाहिये। चाहे तो उसको धूप में रखकर ठण्ड छुटा कर सेवन करें—चाहे तो अग्नि पर उसकी ठण्ड छुटा कर सेवन करें। सावधानी यह रखें कि उनको अधिक गर्म न करें क्योंकि एक बार तैयार भोजन या काढ़ा दुवारा अधिक गर्म करने से विषाक्त हो जाता है।

संतुलित भोजन

निष्कर्ष में यह कह सकते हैं कि जिस प्रकार दूध बढ़ाने के लिये गाय को भूसे के साथ हिसाब से हरा चारा, खली एवं दाना जोड़ते हैं उसी प्रकार

मानव स्वास्थ्य के लिये अपने भूसे अर्थात् दाल रोटी चावल, उबली सब्जी, दलिया, खिचड़ी या हलवा, पूड़ी के साथ कुछ फल, थोड़ी हरी सब्जियों के सलाद, थोड़े अंकुरित अन्न, थोड़े मेवे, थोड़ा तक्र, अपनी अर्थ-सामर्थ्य, पाचनशक्ति, आयु व मौसम के अनुसार जोड़ लें तो आरोग्य एवं स्वास्थ्य सहज रूप में प्राप्त हो सकता है।

जिनकी अवस्था अधिक है, दाँत नहीं हैं या पाचनशक्ति कमजोर है—वह थोड़ी हरी सब्जियों या अंकुरों को कूट कर उसमें उबाला हुआ पानी डालकर निचोड़कर पानी पी लें, और बचे छूँछे को चटनी की तरह कच्चा या खिचड़ी की तरह उबाल कर अवश्य लेवें, नहीं तो कब्ज की शिकायत हो सकती है। हम जितना उबला-भुना भोजन घटाकर फल मेवे तक्र या अंकुर सेवन करेंगे उतनी ही अधिक स्फूर्ति, शक्ति व कार्य-क्षमता प्राप्त कर सकेंगे। सम्पन्न व्यक्ति रिजका, सूर्यमुखी, चना, मूँग, मोठ, मसूर, सोयाबीन, उरद, मेथी, मूँगफली, तिल, मौसम, प्रकृति व पाचन-शक्ति और रुचि के अनुसार लेवेंगे तो बहुत लाभ पायेंगे। ५० वर्ष तक अटपटे स्वादिष्ट भोजनों से तृप्ति नहीं हो सकी तो आगे भी न हो सकेगी। अत: अन्त सुधारने को संयम से शरीर ठीक रखकर साधना कीजिये।

भारत वर्ष में सन्यासी एवं वानप्रस्थी महात्मा अग्नि से पके भोजन की जगह कन्दमूल एवं फल ही प्रयोग करते थे और जब श्रीराम जी भारद्वाज मुनि के आश्रम पर गए थे तो उनको श्री भारद्वाज जी ने—

'कन्दमूल फल अंकुर नीके, दिये जान मुनि मनहुँ अमी के'

(रामचरित मानस)

थोड़े विवेक व युक्ति से अंकुरित अन्न व फल-सब्जियों के मिश्रण से नाना प्रकार की नमकीन व मीठे सुस्वादु व्यंजन भोजन करने के समय ताजे ताजे तैयार करके बड़े आराम से लिये जा सकते हैं। क्योंकि जायके व्यंजन में नहीं होते, उनमें मिले नमक, खटाई, मिर्च, मीठा एवं मसालों में होते हैं। फीकी चाय, हलुवा, खीर, मिठाई, दाल या सब्जी किसी को नहीं भाती है। साथ में

विवेक भी चाहिये—जब लोग वेस्वाद तम्बाकू, शराब, अफीम जैसी हानिप्रद वस्तुएं सेवन कर सकते हैं तो गुणदायक वेस्वाद चीजें क्या नहीं ले सकते ।

अन्न के दाने अंकुरित करने की सरल विधि

दानों को बीन चुनकर साफ करके एक चीनी मिट्टी, कांच या स्टील के गिलास में तिहाई भर लें और पानी डालकर २-३ बार धो कर स्वच्छ कर लें। अन्य धातुओं के गिलास या बर्तन न लें । अब गिलास लगभग पानी से भर दें जो १ अंगुल खाली रहे । गर्मी में आठ दस घण्टे बाद और जाड़ों में १२-१४ घण्टे बाद गिलास के बचे पानी को गिलास पर उँगलियाँ या कोई जाली लगाकर उलट कर पूरी तरह निकाल लें । यह निकला जल भी सेवनीय (टानिक) होता है अत: इसको पी लेना ही अच्छा है ।

अब इस गिलास के ऊपर एक सादा चिकनी कटोरी रखकर उलट कर किसी अलमारी के कोने में रख दें जो धूप से गर्म न होती हो और कोई उस गिलास को छुए-छेड़े नहीं । २४ घण्टे बाद उस गिलास पर रखी कटोरी को दबाए हुए गिलास को उलट कर सीधा कर दें । इस प्रकार रखे गिलास में गर्मी के मौसम में २४ घण्टे बाद आपको अच्छे अंकुर प्राप्त हो जावेंगे । ठंड के दिनों में सीधे किये गिलास पर कटोरी उलट कर रख देंगे तो अगले १२ या २४ घंटे बाद बढ़िया अंकुर मिलेंगे । मूंग में अंकुर जल्दी, २४ घण्टे में ही प्राप्त हो जाते हैं अत: इनको १२ घण्टे बाद ही पलटना अच्छा होता है । गेहूं के अंकुरों को मुलायम बनाने को ४८ घण्टे बाद तैयार हुए अंकुरों में पानी डालकर अंकुर हिलाकर जल निकालकर पी लेते हैं और २-३ घण्टे बाद सेवन करते हैं तो वह मुलायम हो जाते हैं ।

दूध की तरह इनमें शहद, गुड़ की चासनी, देसी खाण्ड, वूरा, खजूर या किसमिस मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं । एक बार के सेवन के लिये २५ ग्राम गेहूं के अंकुर ही पर्याप्त होते हैं । अति सेवन तो सभी वस्तुओं का ठीक नहीं होता है । साथ में थोड़े-थोड़े मूंग व चना आदि के अंकुर नमक एवं सलाद

के साथ लिये जा सकते हैं, और पेट भरने को कुछ दलिया, खिचड़ी या रोटी चल सकती है । किसी भी नए प्रयोग के लिये उसका अभ्यस्त होने के लिये कुछ समय की अपेक्षा होती है।

गर्मियों के दिनों में अंकुर करने के गिलासों को एक थाली में पानी डालकर रखना होता है और ऊपर से एक भीगा मोटा कपड़ा या तौलिया डालना पड़ता है जिससे अधिक गर्मी के कारण उमस कर अंकुर खराब न हों । अधिक ठण्ड के दिनों में अंकुर ४८ घण्टे की जगह ७२ घण्टे में तैयार हो पाते हैं ।

गेहूं के अंकुरों के साथ शहद आदर्श है, परन्तु इसकी जगह एक वर्ष पुराने बिना मसालों से बने गुड़ या खाण्ड की चासनी भी मजे से चल सकती है । यह चासनी गुड़ में चौथाई भाग (१/४) पानी डालकर उबाल दे देने से सरलता से तैयार हो जाती है और इसको छानकर किसी साफ शीशी में रख लें तो ८-१० दिन तक खराब भी नहीं होती है । चीनी का प्रयोग तो सदैव हानिप्रद होता है ।

जलपान और भोजन के प्रकार

प्राय: पानी के दोषों से भी पेट में गड़बड़ी व रोग हो जाते हैं । अत: पानी के दोषों को मिटा कर उसको स्वास्थ्यप्रद बनाने के लिये ५ किलो पानी में ११ तुलसी और ५ बिल्वपत्र (तीन पत्ते वाली संयुक्त पत्तियां) डालकर ५ मिनट तक उबाल लें । इस औटाए पानी को निथार-छानकर घड़े में भरकर रख लें और पीने के कार्य में लें । यदि औटाते समय पानी में कोई शुद्ध सोने और चांदी के जेवर या सिक्के भी डाल दें तो पानी अधिक गुणकारी हो जाता है ।

वर्तमान में चाय सेवन का रिवाज चल पड़ा है जबकि चाय के सेवन से हानि होती है । साथ में टोस्ट, बिस्कुट या परांठे भी प्राय: लोग लेते हैं और ये सभी चीजें स्वास्थ्य के लिये अहितकर हैं । अत: अनुभवी पुरुषों के अनुभवों के अनुसार इनका विकल्प भी दिया जा रहा है । जलपान में मीठे की जगह गेहूं के अंकुरों में बूरा, पुराने गुड़ की चासनी, देसी खांड़, किसमिस, खजूर, छुहारे आदि मिलाकर सुन्दर मीठी प्लेटें बनाई जा सकती हैं और मूंग, मसूर, चने आदि

की नमक व सलाद मिलाकर नमकीन जायकेदार डिशें बन सकती हैं । इसमें कच्ची मटर के दाने, अदरक, धनियां, पोदीना, बीजों रहित हरी मिर्च आदि मिलाई जा सकती हैं ।

गर्मियों में चाय की जगह थोड़ा आँवले का चूर्ण या पीपल की छाल या चोंच और बीच की डण्डी रहित पत्तियां डालकर पानी उबाल छानकर उपयोग में ले सकते हैं । इसको ठण्डा करके शरबत के रूप में भी ले सकते हैं । जाड़े के मौसम में आँवले की जगह तुलसी की पत्तियां, सोंठ, कालीमिर्च, बड़ी इलाइची उबालकर चाय के समान सेवन कर सकते हैं । परन्तु आदर्श जलपान तो फलों का ही होता है । ठण्ड के दिनों में फलों या सलाद की ठण्ड छुड़ा कर ही सेवन करना चाहिये । फलों के साथ पानी नहीं चलता है । ठण्डे मौसम में आवश्यकतानुसार गर्म मसालों- मेथी, अजवायन, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, जायफल आदि को भोजन में जोड़ लेना चाहिये ।

जलपान की २ नम्बर की विधि यह भी हो सकती है कि एक या दो रोटी फलों या हरी सब्जियों के सलाद से ले लें और मौसम के अनुसार ठण्डा या गरम पानी पी लें । यदि उपलब्ध हो तो तक्र, छाछ, मठा (जो खट्टी न हो) सर्वश्रेष्ठ है ।

भोजन के लिये आदर्श तो फल, मेवे ही हैं परन्तु सामान्य हरी सब्जियाँ अंकुरित अन्न व तक्र या छाछ-मठा से बखूबी काम चल जाता है । मेवों को भिगो कर फुला कर, खूब घोट कर बारीक चटनी बना कर लेना अधिक लाभप्रद है । गेहूं के अंकुर एक बार में ५० ग्राम से अधिक सेवन करना सब किसी को अनुकूल नहीं पड़ेंगे, अत: उनको उपायपूर्वक लेते हैं । ठण्डे मौसम में मेथी, तिल और मूंगफली के अंकुर बहुत लाभप्रद होते हैं । भोजन में कुछ अंकुर तो दवा के रूप में चबाकर या कूट कर लेवें और पेट भर खाने को गेहूँ के अंकुरों को पानी में उबाल लें तो वह रोटी की तरह भरपेट खाए जा सकते हैं ।

एक एक रोटी बनाने में समय भी बहुत लगता है और वह कच्ची या जली भी बन जाती हैं । आटा भी पिसाना पड़ता है और रोटी उबले गेहूँ के अंकुरों के मुकाबले में गुणकारी भी नहीं होती है । अत: चावल की तरह पका कर गेहूं का दलिया या उबले अंकुर, अंकुरित दालें, हरी सब्जियों के सलाद, चटनी या तक्र के साथ बड़े मजे से खा सकते हैं । इनका पानी दूध, चाय व शरबत की तरह सेवन किया जा सकता है ।

जलपान एवं भोजन की मात्रा व समय

प्राय: विश्व भर में ऐसा प्रचलन है कि प्रात: जलपान करते हैं । दोपहर में भोजन करते हैं, तीसरे प्रहर पुन: दूध फल का जलपान करते हैं और रात्रि को भोजन करते हैं । मेरे अनुभव में आज के माहौल में केवल एक बार जब भोजन के बाद विश्राम को पूरा समय मिल सके भर पेट भोजन करना चाहिये शेष समय भूख लगने पर जलपान ही लेना चाहिये ।

मैं भोजन का मूलभूत सिद्धान्त दोहरा दूँ—भोजन या जलपान बिना भूख नहीं लेना चाहिये । काम करते समय जब भूख लगे तब कुछ अंकुरित अन्न, फल, मेवे, तक्र (छाछ-मठा) या हरी सब्जियाँ जलपान के रूप में लेकर पुन: काम में जुट जाना चाहिये । अंकुरित अन्न तो आदर्श हैं रोटी-छाछ व सलाद से भी काम चला सकते हैं । दिन में काम काज करने वालों के लिये दिन भर भूख लगने पर जलपान से ही काम चलाना श्रेयस्कर है । इससे स्वस्थ भी रहेंगे और काम भी अधिक कर सकेंगे । अधिक खाने से अधिक शक्ति मिल जावेगी, ऐसा नहीं होता है—इसी कारण कोई भी पहलवान भरपेट भोजन करके कुश्ती के मैदान में नहीं उतरता है । शक्ति भोजन के पचने और विश्राम से मिलती है।

अत: दिन भर उचित जलपान के बाद रात्रि को ८-९ बजे तक मनचाहा भोजन पाचन-शक्ति के अनुसार करके सो जाना ठीक है । इससे भाँति-भाँति के भोजन पाने की ललक भी शान्त हो सकेगी और रात्रि में अच्छी नींद भी प्राप्त हो सकेगी । फलत: आप निरोग और स्वस्थ रहेंगे । केवल इतना ध्यान रखना है कि एक समय का भोजन तो आप मनचाहा करें परन्तु उचित मात्रा में ही

करें—अर्थात् जब भूख शान्त हो जावे, खाना बन्द कर दें। दूसरे शब्दों में आधा पेट भोजन से और चौथाई पानी से भरें, शेष चौथाई भाग हवा के लिये छोड़ दें।

जैसा पहले समझाया जा चुका है दूध सीमित मात्रा में बढ़ते उम्र के बच्चों के लिये उपयोगी है—जो आवश्यकता से पतले-दुबले हैं। मोटे व्यक्ति के लिये दूध एकदम अनुपयोगी है। यह भी कह दें कि मुटापा व रोगों का कारण है तो भी अनुचित न होगा। अब तो डाक्टर लोग भी बहुत से रोगियों को दूध, घी खाना बन्द करके व्यायाम करने की सलाह देने लगे हैं। अत: दूध, घी, दही आदि सब किसी के लिये उपयोगी नहीं है। आंख मूँद कर उनका सेवन हानिकारक है। रात्रि को भोजन के साथ दूध की जगह गर्म या घड़े का रखा मौसम के अनुसार पानी ले सकते हैं।

दूध, दही, घी, माखन, पनीर आदि के विषय में आधुनिक वैज्ञानिकों एवं उपचारकों का मत

आज जब कभी हृदय के रोग और उसके उपचार की बात चलती है तब कोलेस्ट्रोल की चर्चा अवश्य चलती है। इसके विषय में नव भारत टाइम्स में १७ अप्रैल ९५ के पृष्ठ ७ पर हृदय रोग विशेषज्ञ डा० के० के० अग्रवाल जी ने समझाया है कि 'कोलेस्ट्रोल' रक्त में पाया जाने वाला पीले से रंग का एक मोमी पदार्थ होता है। जब वह मोमी जैसा पदार्थ मात्रा से अधिक हो जाता है तब वह रक्त-नलिकाओं में जमने लगता है और थक्के बनकर रक्त के दौरे में अवरोध पैदा करता है। इससे रक्त-चाप एवं हृदय के रोग परेशान करने लगते हैं।

कोलस्ट्रोल दो प्रकार का होता है। हाई डेन्सिटी (H. D. C.) अच्छा होता है, लो डेन्सिटी (L. D. C.) बुरा एवं गंदा होता है। H. D. C. शरीर को स्वस्थ रखने में आवश्यक होता है और L. D. C. हानि पहुँचाता है। भोजन सुधार, व्यायाम करके वजन घटाने से और सिगरेट, बीड़ी एवं एलकोहल छोड़ देने से स्वास्थप्रद H. D. C. बढ़ता है और L. D. C. गंदा घटता है।

पेड़ों के बीजों से प्राप्त होने वाले तेलों में कालेस्टोल नहीं होता परन्तु घी, माखन, चर्बी और ठंड से जमने वाले गोले आदि के तेलों में L. D. C. पाया जाता है। अत: बुरे कोलेस्ट्रोल से बचने के लिये घी, माखन आदि पदार्थों का सेवन कम से कम कर देना चाहिये। सबकी जानकारी के लिये उपयोगी तालिका इस प्रकार है—१०० ग्राम पदार्थ में गंदा को. मिली ग्राम में-करड़ी, सूरजमुखी, सफोला, मूंगफली आदि के तेलों में ० अनाज और दालों में ० पूर्ण दूध में २४, दही में ६, पनीर में १००, स्किम दूध में ३, माखन में २५०, घी में ३००, क्रीम में ६२, फलों एवं सब्जियों में -०, पूरे अण्डे में ५५०, अण्डे की जर्दी में १५००, मस्तिष्क के मांस में २०००, जिगर के मांस में ३००, गुर्दे के मांस में ३७५, मछली में ७०, मुर्गे में ७०।

आधुनिक मत, आयुर्वेद शास्त्रियों के मत और लेखक के निजी अध्ययन एवं अनुभवों के आधार पर यह निर्विवाद है कि भोजन में दूध, दही, घी, माखन, पनीर आदि के सेवन में संयम बर्तना अति आवश्यक है। वास्तव में गंदा कोलेस्ट्रोल हृदय रोग का ही नहीं, रक्तचाप और अंगों एवं जोड़ों के दर्दों एवं जकड़नों की बीमारियों का भी कारण है। अत: L. D. C. वर्धक भोजन कम से कम लें और अन्न, दालें, फल, सब्जियाँ यथेष्ट सेवन करें और नियम से हल्के व्यायाम अवश्य करें। इससे रक्त-संचार ठीक रहेगा और आप दर्द, जकड़न, रक्त चाप एवं हृद्ध-रोग, सभी से बचे रह सकेंगे।

जीवन रक्षक जल

आयुर्वेद के अनुसार शुद्ध मीठा जल ग्लानि एवं परिश्रम शामक, तृप्ति दायक, बल दायक, हितकारी, हृदय के लिये प्रिय, हल्का एवं जीवन दाता है। तन्द्रा मूर्च्छा, पिपासा, वमन, विवन्ध, निद्रा और अजीर्ण को मिटाने वाला है।

जलों में वर्षा के मौसम में धार से गिरता जल श्रेष्ठ होता है। इसको स्वच्छ पत्थर अथवा पृथ्वी से लेकर सोने, चाँदी, काँच या मिट्टी के बर्तनों में रखा जाता है। आश्विनी मास की वर्षा का जल सर्वश्रेष्ठ होता है और यह रोगियों के समस्त दोषों का शमन करने वाला होता है। इसमें भीगे चावलों का पुनः सूंखने पर रंग नहीं बदलता है।

बिना ऋतु के वर्षा का जल त्रिदोष कारक होता है। ओले का जल शीतल, भारी और पित्त नाशक है, परंतु वायु एवं कफ कारक होता है।

हिमालय से आने वाली तेज बहने वाली नदियों का जल पित्त और कफ नाशक है परंतु वात पैदा करता है। दक्षिण की नदियों का जल कोढ़, वात और कफ कारक होता है। नदी, सरोवर, झरने, कुंए आदि के जल उस देश के अनुसार होते हैं।

दिन की धूप और रात की चांदनी में रखा हुआ जल त्रिदोष नाशक हो जाता है।

सावधानी—जल सदैव छानकर ही पीना चाहिये। ध्यान दें– अधिक जल पीने से भोजन ठीक से नहीं पचता है और कम पीने से भी भोजन ठीक से नहीं पचता है, अतः प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके ही जल पीना चाहिये। भोजन के तुरंत पहिले और बाद में भी जल नहीं पीना चाहिये। भोजन के बीच यदि आवश्यकता जान पड़े तो थोड़ा-थोड़ा करके ले लें। भोजन के १ घन्टा बाद प्यास लगने पर थोड़े-थोड़े जल से प्यास शान्त कर लें। अधिक प्यास में भी थोड़ा-थोड़ा करके ही जल पीवें, एकदम अधिक नहीं लें।

जुकाम, श्वांस, खाँसी, पसली के दर्द, अफारा, वायु रोगों के समय, ज्वर, संग्रहणी, जुलाब, दस्तों के समय और तेलों से बनी चीजों के साथ ठण्डा जल नहीं लेना चाहिये।

ताजा शीतल जल दो प्रहर में पचता है। औटा कर रखा शीतल जल एक प्रहर में पचता है और उबाला जल गर्म पीने से आधे प्रहर में ही पच जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार प्रातःकाल उठते ही तांबे के पात्र में रखा, जो अधिक ठण्डा न हो, जल पीना चाहिये। इसी को उषापान करना कहते हैं। दिन में जब प्यास लगे तभी थोड़ा-थोड़ा करके जल पीकर प्यास बुझा लेनी चाहिये। ठण्डे मौसम में कम जल की अपेक्षा होती है। आवश्यकता से अधिक जल, दूध, तक्र, छाछ या चाय आदि तरल पदार्थों के सेवन से भी बहुमूत्र आदि रोग हो जाते हैं।

दिन में प्रातः-सायं अथवा मुख धोते या कुल्ला करते समय मुख में पानी भरकर शुद्ध जल के आँखों पर छपके देकर आँखें धोते रहने से नेत्र और उनकी ज्योति ठीक रहती है।

वात, कफ और ज्वर के रोगों में उबाल कर घड़े में रखा हुआ निवाया (न अधिक ठण्डा न गरम) जल पीना चाहिये। जब जल औटाते औटाते झाग रहित निर्मल हो जावे, उसी को औटा हुआ जल कहते हैं। जल जब औटाने से चौथाई रह जावे तब उसे निथार छान कर कुछ गर्म सेवन करना कफ के ज्वर में हितकर है। जल औटाते औटाते जब ३/४ रह जावे तब वह निथार छान कर कुछ गर्म पीने से पित्त ज्वर में उपयोगी है। एक दो उबाल के बाद गर्मागर्म जल रात्रि में चाय की तरह पीने से कफ, वात और अजीर्ण दूर होते हैं।

पतझड़ एवं वर्षा के मौसम में प्रायः जल गँदले दूषित हो जाते हैं अतः उसको उबाल-छान कर ही सेवन करना चाहिये। गर्मियों में प्यास लगने पर घड़े में रखा जल श्रेष्ठ है। सर्दियों में हाल का निकाला या कुनकुना (हल्का गर्म) जल सेवन करना चाहिये। गले की खरास एवं खाँसी के समय औटाया जल गर्म गर्म लेना हितकर है। गले एवं खाँसी के रोग के समय गर्म जल में थोड़ा नमक डाल कर उससे गरारे करने से विशेष लाभ मिलता है।

यात्रा के समय गर्म शरीर एवं गर्म पैरों से बिना विश्राम किये नदी में नहीं घुसना चाहिये। यात्रा के बाद गरम पानी से पैरों को धोकर किंचित तेल लगा लेना अच्छा रहता है।

प्यास के समय पहिले जल पीकर बाद में पेशाब करना चाहिये। पेशाब करके जल पीना हानिप्रद होता है।

स्नान के समय धूप से, मेहनत से या तेल मर्दन से गर्म शरीर को कुछ देर शीतल करके अपने तापमान के बराबर कुनकुने जल से स्नान करना चाहिये। स्नान में, सर्वप्रथम घड़े में रखे १ किलो शीतल जल में कोई कपड़ा भिगो भिगोकर ४-५ मिनट पेडू को शीतल कर फिर शरीर पर पानी डालना चाहिये। साबुन का प्रयोग शरीर को हानिप्रद होता है अतः तेल लगे शरीर को स्नान के

बाद सूखे तौलिया से भली-भाँति रगड़ कर पोंछ देने से तेल के साथ मैल भी पूरी तरह साफ हो जाता है। आप आजमा कर देखें बड़ा सुख मिलेगा। जल पीने व स्नान की गलतियों से भी रोग हो जाया करते हैं, यह बात याद रखें।

गाय या भैंस का घी

आयुर्वेद के अनुसार गाय का घी अन्य घी से श्रेष्ठ होता है। यह नेत्रों को हितकारी, पाक में मधुर, अग्नि प्रदीपक, शीतल, बल, ओज, लावण्यता एवं कान्ति बढ़ाने वाला होता है।

भैंस का घी मधुर, शीतल, कफ कारक एवं भारी होता है। गाय का घी एक वर्ष रखने के बाद विशेष गुणों से युक्त हो जाता है और विक्षेप, मूर्च्छा, कुष्ट, विष, उन्माद एवं तिमिर नाशक हो जाता है। सामान्यतया भोजन तर्पण में ताजा घी प्रयोग किया जाता है।

निघण्टु के अनुसार बालकों, वृद्धों को तथा यक्ष्मा, कफ रोग, आम्र व्याधि, हैजा, मलवन्ध, ज्वर मन्दाग्नि में घी का प्रयोग बहुत कम करना चाहिये। अधिक प्रयोग हानिप्रद है।

आयुर्वेद शास्त्रियों के श्लोक 'मैथुनान्ते पिवेत् घृतम्' के अनुसार संभोग के बाद शक्ति की ह्रास की पूर्ति के लिये घी पीना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त उसका भोजन या व्यंजनों के बनाने में प्रयोग केवल स्वाद के लिये ही मान सकते हैं और वह कालान्तर में रोगों का कारण बन जाता है। अस्तु जो घी पीने की व्यवस्था न कर सकें वह संभोग में संयम बरतें।

वर्तमान में घी बहुत मंहगा है, उसका प्रयोग अनिवार्य भी नहीं है और शुद्ध मिलना अति कठिन है। इसमें लौंग चर्बी भी मिलाने लगे हैं, अतः उसकी जगह दाल, चावल, सब्जियों को छोंकने के लिये सरसों या तिल के शोधित तेल का उपयोग सस्ता और उपयोगी है। तेल के शोधन की विधि आगे बताई जा रही है। शक्ति प्राप्ति के लिये इसी शोधित तेल को मालिश द्वारा शरीर को पिलाने से बड़ा लाभ मिलता है। ५ ग्राम यह तेल ५०० ग्राम घी खाकर पचा लेने के बराबर शक्ति, अंगों को चिकनाई एवं लचक प्रदान करता है।

तेलों के शोधन की विधि

आयुर्वेद के अनुसार खाने या लगाने के लिये तिल, सरसों या अण्डी के तेलों का शोधन करके ही उपयोग करना चाहिये। आज बाजार में जो रिफाइन्ड तेल मिल रहे हैं इनका भी सेवन हानिप्रद है क्योंकि उनके रिफाइन करने में तेज विषैले कैमिकलों का प्रयोग किया जाता है। अतः आगे तिल, सरसों अथवा अण्डी के तेलों की शोधन की विधि बताई जा रही है। सबके शोधन का ढंग एक ही है।

१ किलो तेल के शोधन के लिये १०० ग्राम मजीठ (मंजिष्ट) १० ग्राम सेंधा नमक, १० ग्राम हल्दी, १० ग्राम आंवला, १० ग्राम बहेड़ा के छिलके, १० ग्राम हरड़ के छिलके लेकर कूट कर दरदरा जौ-कुट करलें। इनको किसी मिट्टी के पात्र में ५ किलो पानी डालकर २४ घन्टे रखा रहने दें। बाद में किसी कलईदार बर्तन या कढ़ाई में या स्टील के बर्तन में डालकर औटावें। उबाल आने पर मन्द अग्नि पर उबालते रहें। जब पानी १ किलो के लगभग रह जावे तब उसको किसी कपड़े से छान निचोड़ कर कलईदार बर्तन या स्टील के बर्तन में डालकर उसमें १ किलो तेल भी छोड़ दें और उबलने को रख दें।

उबाल आने पर अग्नि मन्द कर दें। जितना जल १० मिनट में जले उतना साधारण जल उसमें डाल दें। इसी प्रकार हर दस मिनट बाद थोड़ा थोड़ा जल डालते जावें जिससे वह ५ घण्टे तक उबल जाय। बाद में पानी न डालें और जब लगभग १०० ग्राम पानी रह जावे बर्तन को आग से हटा दें। शीतल होने पर छानकर शीशी में करलें। इसको खाने या मालिश करने, दोनों प्रयोगों में ले सकते हैं। इस तेल की तासीर गर्म है। ठण्डे मौसम के उपयुक्त हैं। मालिश के लिये इसमें १/२० भाग अजवायन का सत्व पीसकर मिलाकर अच्छी डाट वाली शीशी में रख लेते हैं। यदि लहसुन से परहेज न हो तो शोधित तेल में १/१० भाग लहसुन की कलियाँ भूनकर निकाल लें। शेष तेल में अजवायन का सत्व मिला कर प्रयोग में लेते हैं। मालिश के तेल में अजवायन की सत्व

की जगह अमृतधारा भी डाल सकते हैं। ४ भाग अजवायन का सत्व, २ भाग कपूर, और १ भाग पिपरमेन्ट डालकर अच्छी डाट वाली शीशी में रखने से तेल में डालने योग्य अमृतधारा तैयार हो जाती है।

गर्म मौसम में प्रयोग के लिये पहिले बताए तरीके से तेल में चौथाई आँवले का रस अथवा २०० ग्राम सूखे आंवलों का क्वाथ (४ किलो पानी में उबालने से जब १ किलो रह जाये) डालकर उबालते हैं और जैसे-जैसे रस सूखता जाता है ताजी जल डालते जाते हैं। चार घण्टे उबलने के बाद में उसको अग्नि से हटा कर शीतल होने पर छान कर रख लेते हैं।

तेल की गर्मी शान्त करने की एक विधि यह भी है कि तेल से दूना लौकी (Pumpking) का रस और थोड़ा सेंधा नमक डाल कर ५ घन्टे तक सामान्य जल डाल-डाल कर औटा लिया जाय। यह गर्मी के मौसम में खाने अथवा लगाने के लिए उपर्युक्त है।

आयुर्वेद के अनुसार आवश्यक जानकारियाँ

पथ्यों में पुराना लाल चावल सर्वश्रेष्ठ पथ्य, हितकर भोजन है। दूसरे नम्बर पर साठी का चावल हितकारी भोज्य है। इनके बाद पुराना गेहूँ और जौ श्रेष्ठ भोज्य है। वर्तमान पालिश किये चावल हितकारी भोज्य की श्रेणी में नहीं आते हैं। हाथ से कूटकर निकाले हुए चावल ठीक हैं।

निघण्टु के अनुसार पत्ती वाले शाकों में प्राय: बुद्धि, नेत्र-ज्योति और बल बढ़ाने वाले तत्त्व नहीं होते हैं, अत: उनका सेवन उनके गुण धर्म के अनुसार उतना ही करना चाहिये जितना आवश्यक हो। वर्तमान प्रचलित शाकों में बथुआ श्रेष्ठ माना गया है।

तेलों में तिल का तेल श्रेष्ठ होता है। सरसों, तिल, अरण्ड आदि के तेल शोधन करके ही मालिश करने या खाने के लिये प्रयोग करने चाहिये। इनकी शोधन विधि इस पुस्तक में भी समझाई है।

विशेष अनुभवों से स्पष्ट हुआ है कि बचपन और जवानी में योगासन लाभप्रद हैं और बुढ़ापे में तेल मालिश और ऐसे हल्के व्यायाम जिनसे सारे अंगों का संचालन होता रहे करने अनिवार्य होते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार बिना कैमिकलों के बनाया नया गुड़ भी भारी और रोग उत्पन्न करने वाला होता है। वही एक वर्ष रखा रहने के बाद हल्का गुणकारी एवं सेवनीय हो जाता है। कैमिकलों से साफ किया गुड़ सदैव हानिप्रद है।

खाँड़, वूरा, मिश्री या गुड़ जितने साफ किये जाते हैं वह उतने ही गुणकारी होते जाते हैं परंतु यह सफाई का कार्य दूध से ही करना अनिवार्य है। अन्य मसालों से सफाई से लाभ की जगह हानिकारक हो जाते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार घी, तेल, क्वाथ और भोजन एक बार अग्नि पर सिद्ध होने के बाद शीतल हो जावें तो उनको दुबारा गर्म करने से वह विष सदृश्य हो जाते हैं।

गन्ने के रस से बनी राव, सांभर नमक, बड़हल (लकुच), सरसों का शाक, उड़द और भेड़ का दूध त्याज्य भोजन हैं अत: स्वास्थ्य रक्षा के लिये इनका सेवन नहीं करना चाहिये।

शहद गर्म करने से या गर्म दूध अथवा गर्म पानी में मिलाने से विषाक्त हो जाता है।

पुराने लाल या सांठी के चावल, जौ, मूंग, गेहूँ शहद और मिश्री के अतिरिक्त सारे मधुर रस वाले पदार्थ कफ बढ़ाते हैं।

आँवला और अनार के अतिरिक्त सारे खट्टे पदार्थ पित्त पैदा करते हैं।

असली सेंधा (लाहौरी) नमक के अतिरिक्त अन्य सभी नमक नेत्रों के लिये अहितकर हैं।

सोंठ, पीपल, लहसुन, परवल और गिलोय को छोड़कर सारे चरपरे और कड़ुवे पदार्थ वात बढ़ाते हैं और वीर्य के लिये अहितकर हैं।

चरक के अनुसार सोंठ और पीपल वीर्य को बढ़ाती है शेष समस्त चरपरे पदार्थ वीर्य हरण करते हैं।

हरड़ के बिना सब कसैले पदार्थ शरीर का स्तम्भन करते हैं।

जायफल वीर्य का स्तम्भन करता है और तरबूजा वीर्य का क्षय करता है।

हरड़, गूगल, दंती, शिलाजीत आदि जरा-व्याधि का नाश करने वाले हैं।

दूध, उड़द, भिलावे की मींग और आँवला शीघ्र रस पैदा कर कर वीर्य बढ़ाते हैं ।

जो पदार्थ शरीर में भारीपन एवं आलस्य बढ़ाते हैं उनकी अभिबन्दी कहते हैं । जैसे-दही ।

उष्णवीर्य (गरम) तासीर वाले पदार्थों से वात एवं कफ नष्ट होते हैं परंतु पित्त बढ़ता है और शीत-वीर्य पदार्थों से पित्त शान्त होता है तथा वात एवं कफ बढ़ता है ।

चाय, जलपान और रोटी के विकल्प—भाँग, गाँजा, बीड़ी, सिगरेट, अफीम के समान चाय भी एक अनावश्यक लत ही है । इससे नींद व जठराग्नि खराब होती है और इसके सेवन से जो आनन्द मिलता है वह चाय का नहीं है—उसमें डाले दूध, चीनी आदि के कारण हैं । इसी कारण बिना दूध चीनी के कोई विरला ही चाय पीता है । अत: चाय का विकल्प यहाँ बताया जा रहा है । दिन भर की चाय जलपान के लिये प्रति सदस्य १०० ग्राम गेहूँ हिसाब से अंकुर तैयार करें और प्रात: इन अंकुरों में ७०० ग्राम प्रति सदस्य के हिसाब से पानी और मौसम व जायके के हिसाब से काली मिर्च, तुलसी, अदरक, इलायची और २० ग्राम प्रति सदस्य के हिसाब से टुकड़े करके आलू डालकर भली भाँति ढँक कर १५-२० मिनट उबालें या कुकर में एक सीटी लेकर १० मिनट बाद उसे खोलकर पानी निकाल लें । इस पानी में थोड़ा सा दूध व खांड़ या बतासे डालकर दूध अथवा चाय की तरह ले लें । साथ में उबले अंकुरों में नमक काली मिर्च मसाला मिलाकर, चाहें तो छोंक कर इनमें सलाद, नमक मिला लें या मेवे व बतासे मिलाकर इनको डबल रोटी, बिस्कुट, परांठे की जगह जलपान के रूप में लेवें । टोस्ट बिस्कुटों की बात ही क्या है, यह अंकुर हलुआ (मोहन भोग) से अधिक गुणकारी और सुपाच्य होते हैं—कम खर्च और बालानशीं ।

यह परिवार के लिये भोजन जलपान की व्यवस्था करने वाली माताओं की रोटी बनाने की अनेक मुसीबतों से बचाने वाली और आदर्श भोजन प्राप्त

करने की सरल युक्ति है । जाड़े के दिनों में गेहूं के साथ सम भाग बाजरा के अंकुर भी मिलाये जा सकते हैं ।

चाय की हुड़क के समय—१ लौंग, २ कालीमिर्च, ४ तुलसी की पत्तियाँ पाव भर पानी में उबालकर दूध मिश्री मिलाकर चाय की तरह लेवें । इसको बिना दूध मीठा मिलाए भी ले सकते हैं । इससे आपको कई लाभ भी मिल जावेंगे। लोंग अनुकूल न लगे तो उसकी जगह १ ग्राम अदरक को कुचल कर डाल सकते हैं ।

फल सब्जियों के विकल्प—फल-सब्जियों के अभाव की काफी हद तक पूर्ति हो सकती है । यदि आप त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आंवले) का चूर्ण और पूर्व वर्णित अंकुरित अन्नों के साथ प्रतिदिन ५-५ हरी परन्तु कोमल, नीम, तुलसी, बिल्व (बेल), पीपल, आम, जामुन की और १ तोला सहजन की पत्तियों की चटनी और दो तोला घी-ग्वार का गूदा जोड़ लें । घी- ग्वार के पौधे तुलसी की तरह बड़ी सुगमता से घरों में बो कर प्राप्त किये जा सकते हैं ।

भोजन में आवश्यक षड्-रस

मोटे रूप में मधुर, खट्टे और कसैले रस वात-नाशक हैं । कड़वे कसैले और चरपरे कफ-नाशक हैं । कड़वे कसैले और मधुर पित्त को शान्त करते हैं। नमकीन खट्टे और चरपरे रस वात, पित्त और कफ सभी को बढ़ाते हैं ।

(१) नमक पांच प्रकार के होते हैं, जिनमें से सेंधव जिसे लाहौरी भी कहते हैं श्रेष्ठ है । क्योंकि यह त्रिदोष पैदा नहीं करता है । अन्य नमक कार्यकारक एवं पाचक होने के साथ पित्त और कफ उत्पन्न करते हैं, वात और पौरुष को नष्ट करके शरीर को शिथिल और नाजुक बनाने वाले, नेत्र, मुख और नाक से पानी लाने वाले एवं गले में दाह उत्पन्न करने वाले होते हैं ।

नमक का अधिक सेवन नेत्र रोग, रक्त पित्त, कोढ़, खुजली और प्यास बढ़ाने वाला है । इससे बाल सफेद होने और गिरने भी लगते हैं ।

(२) **मधुर (मीठा)**—आयुर्वेद के अनुसार मधुर रस शीतल, तथा

बालक वृद्ध सभी के लिये हितकर, ओज, आयु, बल, नेत्र-ज्योति वर्धक, कण्ठ को शुद्ध करने वाला और वात, पित्त शामक है। यह मुटापा, मल और कृमि को बढ़ाता है।

इसके अधिक सेवन से ज्वर, श्वास, गलगंड, आबुर्द, कृमि, कफ, प्रमेह और मवाद पैदा होते हैं और बढ़ते हैं तथा इसका अति सेवन अग्नि को भी मन्द करता है।

मधुर रस शक्ति, ऊर्जा और गर्मी पहुँचाने का प्रमुख साधन है। शहद, फलों एवं मेवों की मिठास तो आदर्श है। इनके बाद गन्ने के रस से बनी गुड़, खाँड़, मिश्री, चीनी आदि हैं, जिनका प्रयोग बहुतायत से किया जाता है। आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार गन्ने का मुख चूसे जाने पर रस हल्का, शक्तिदाता पित्त और रक्त-विकार नाशक है, परंतु कफ करता है। कोल्हू से पेरा ताजा रस भारी होता है और कुछ देर रखा रहने से दाहकारक हो जाता है।

राव—गन्ने के रस से बनी राव का सेवन नहीं करना चाहिये क्योंकि यह दोष उत्पन्न करती है।

गुड़—बिना कैमिकलों से साफ किए गन्ने के रस से बना नया गुड़ रक्त-विकार, कफ, प्यास, खाँसी कृमि और अग्नि को बढ़ाता है और पुराना होकर १ वर्ष बाद हल्का अग्नि-वर्धक, सेवनीय, पित्त, वात का शमन करने वाला और रुधिर को स्वच्छ करने वाला हो जाता है। अदरक के साथ खाया पुराना गुड़ तुरंत कफ का नाश करता है। हरड़ के साथ पित्त का और सौंठ के साथ खाने से पुराना गुड़ सभी वात-विकारों को मिटाता है।

खाँड़—बिना विषाक्त कैमिकलों (मसालों) से बनी खांड़ १ वर्ष बाद विशेष गुणकारी, मधुर, नेत्रों को हितकारी, शीतल, पुष्टि कारक, वात, पित्त एवं वमन-नाशक एवं बलप्रद है।

बूरा—बिना मसालों से साफ कर बनाई पुरानी खाँड़ से बनी बूरा मधुर, रुचिकारक, वात, पित्त रक्त विकार, दाह, मूर्च्छा, वमन ज्वर को नष्ट करने वाली शीतल एवं वीर्यवर्धक है।

मिश्री—पुरानी खाँड़ से बिना मसालों के बनाई मिश्री-गुड़ एवं बूरे से श्रेष्ठ हल्की, दस्तावर, वात तथा कफ नाशक होती है।

नोट—खांड़, बूरा या मिश्री जितनी अधिक सफाई करके बनाई जाती है उतनी ही अधिक मधुर, हल्की, शीतल एवं दस्तावर होती जाती है।

चीनी श्वेत विष है

२५० वर्ष पहले सर्वप्रथम अपने देश में चीनी बनी। तदनन्तर चीन, अरबस्तान में इसका प्रचार हुआ। अब तो यह पूर्ण विश्व में व्यापक बन गई है। इस समय चीनी का उत्पादन विश्व में वार्षिक ८ करोड़ टन है। ई. स. १८५० के वर्ष में वार्षिक १५ टन था। भारत में वर्ष में व्यक्तिशः चीनी का उपयोग १५ रतल है जबकि ब्रिटेन एक महीने में एक वाइकम दस रतल चीनी खाता है।

परन्तु इसका परिणाम ब्रिटेन के लिए बहुत ही खराय आया है। अमेरिका में बच्चों के दाँत मात्र १२ वर्ष की आयु में ही बिगड़ जाते हैं। प्रत्येक वर्ष अमेरिकन लोग दाँत की दवा में रु. ४००० करोड़ खर्च करते हैं। ब्रिटेन में प्रतिवर्ष ४० लाख दांत अर्थात् लगभग ४ टन दाँत उखाड़ फेंकने पड़ते हैं। १६ वर्ष का होते ही बच्चे को एक दाँत उखड़वा देना पड़ता है। स्काटलैण्ड में १० वर्ष के बच्चे के दाँत सड़ने लगते हैं। ब्रिटेन का एक बच्चा ३५० रतल चीनी वर्ष भर में खा जाता था जिसके परिणामस्वरूप १५ वर्ष की आयु में उसे दाँतों की बत्तीसी पहननी पड़ी।

चीनी से मात्र दाँत को ही हानि पहुँचती है ऐसा नहीं परन्तु उससे हृदयरोग, अपच, चमड़ी और पेशाब के रोग मुख्य रूप से होते हैं।

ब्रिटेन के प्रोफेसर ज्होन युडकीन जो चीनी को श्वेत विष कहते हैं उन्होंने सिद्ध किया है कि शारीरिक दृष्टि से चीनी की कोई आवश्यकता नहीं है। मनुष्य जितना दूध, फल, अनाज और शाकभाजी उपयोग में लेता है उससे उसके शरीर को जितनी चाहिए उतनी शक्कर मिल जाती। बहुत से लोग ऐसा मानते हैं कि चीनी से त्वरित शक्ति मिलती है परन्तु यह बात बिल्कुल भ्रमजनित मान्यता है, वास्तविकता से बहुत दूर है।

चीनी में मात्र मिठास है और विटामिन की दृष्टि से तो यह मात्र कचरा ही है । चीनी खाने से रक्त में कोलेस्टरोल बढ़ जाता है जिसके कारण रक्तवाहिनियों की दीवारें मोटी हो जाती हैं । इस कारण से रक्त दबाव तथा हृदयरोग की शिकायत उठ खड़ी होती है । १९१८ में एक जापानी डाक्टर ने २० देशों से खोज कर यह बताया था कि दक्षिणी अफ्रीका में हब्शी लोगों में एवं मासाई और सुम्बरू जाति के लोगों में हृदय रोग का नामोनिशान भी नहीं, कारण कि वे लोग चीनी बिल्कुल नहीं खाते ।

अत्यधिक चीनी खाने से हाईपोग्लुकेमिया नामक रोग होता है जिसके कारण दुर्बलता लगती है, झूठी भूख लगती है, कांपकर रोगी कभी बेहोश हो जाता है । चीनी के कारण अजीर्ण और अपच होती है । चीनी के पचते समय एसिड उत्पन्न होता है जिसके कारण पेट और छोटी अंतड़ी में एक प्रकार की जलन होती है । कूटे हुए पदार्थ बीस प्रतिशत अधिक एसिडिटी करते हैं । चीनी खाने वाले बालकों के दांत में एसिड और बेक्टेरिया उत्पन्न होकर दाँतों की हानि करता है । चमड़ी के रोग भी चीनी के कारण ही होते हैं । अमेरिका के डॉ. हेनिंग्ट ने शोध की है कि चोकलेट में निहित टायरामीन नामक पदार्थ सिरदर्द पैदा करता है । चीनी और चाकलेट आधाशीशी का दर्द उत्पन्न करती है ।

एक दिलचस्प बात तो यह है कि सिगरेट पीने वाले को डायबिटिज और हृदयरोग होने की संभावना अधिक रहती है । उसमें भी चीनी जिम्मेदार है । बहुत-से सिगरेट सम्बन्धी विज्ञापनों में कहा जाता है : "यह सिगरेट मीठी लिज्जत देती है ।" यह उसमें निहित चीनी के कारण होता है । यूरोप के शोधकों ने घोषणा की है कि सिगरेट में स्थित निकोटाइन नामक जहर को हल्का करने का प्रयत्न किया जाये तो भी उसमें निहित तम्बाकू की चीनी के कारण फेफड़े और हृदय सम्बन्धी रोग होने की संभावना अधिक रहती है । गाँव के लोग हुक्का पीते हैं । 'इंस्टीटयूट ऑफ कैन्सर रिसर्च' नामक संस्था के प्रोफेसर एल. ए. सन के अनुसार सिगरेट की तम्बाकू मिश्रित चीनी के कारण धुँआ एसिड युक्त बनता है जो फेफड़ों को हानि पहुँचाता है । सिगरेट में प्रयुक्त तम्बाकू में १७ प्रतिशत चीनी होती है ।

गन्ने के रस को दानेदार चीनी का रूप देने में फैक्टरियाँ जो क्रिया करती हैं उसमें कैल्शियम, लोहा तथा अन्य प्राकृतिक क्षार और विटामिन एक के बाद एक नष्ट हो जाते हैं और अंत में सफेद कोयला जैसी चीनी उपलब्ध होती है। अपने देश में प्रारंभ में पीली चीनी बनती थी जो स्वास्थ्यप्रद और गुणकारी थी । परन्तु औद्योगिकरण और आधुनिकीकरण के प्रताप से जो मिल की सफेद चीनी अब बाजार में मिलती है, वह तो औद्योगिकरण की विषैली उत्पत्ति (By Product) है, जिसके कुटुम्बीजनों में चाय, सिगरेट और वनस्पति घी मुख्य है । ये वस्तुएँ भी विष के मौसेरे भाई-बहन ही हैं ।

श्वेत चीनी शरीर को कोई पोषक तत्व नहीं देती अपितु उसके पाचन के लिए शरीर को शक्ति खर्चनी पड़ती है और बदले में शक्ति का भण्डार शून्य होता है । उल्टे वह शरीर के तत्वों का शोषण करके महत्व के तत्वों का नाश करती है । सफेद चीनी इन्स्युलिन बनाने वाली ग्रंथि पर ऐसा प्रभाव डालती है कि उसमें से इन्स्युलिन बनाने की शक्ति नष्ट हो जाती है, फलस्वरूप मधुप्रमेह जैसे रोग होते हैं ।

गन्ने का रस जो सौ प्रतिशत गुणकारी है, वही जब चीनी के रूप में आता है तब सर्वांश हानिकारक रूप धारण करता है और उसके अति सेवन से अजीर्ण, बहुमूत्र, पायोरिया, दंतक्षय, डिप्थीरिया तथा सर्दीजनित रोग होते हैं । चीनी जठर में पच नहीं पाती, अंतड़ियों में ही पचती है । इसीलिए जठर में दाह उत्पन्न करती है और एसिडिटी को जन्म देती है । चीनी की पानी के साथ बनी लुग्दी को चमड़ी पर थोड़ी देर रख कर देखें । उसकी गर्मी का प्रत्यक्ष अनुभव होगा । रक्त में रहने वाले कैल्शियम और फास्फोरस के संतुलन को चीनी तेजी से विकृत कर डालती है । डॉ. मेल्विनपेब कहते हैं कि मच्छर उस व्यक्ति को ही काटता है जिसके शरीर में अशुद्ध रक्त होता है । मच्छर इस बात की चेतावनी देता है कि आपके लहू में कैल्शियम और फास्फोरस का प्रमाण संतुलित नहीं है इसलिए आपको अब चीनी खाना छोड़ देना चाहिए ।

चीनी दाँतों की शत्रु

१०% चीनी का द्रवित अंश यदि एक मिनिट मुँह में रहे तो लार के साथ

मिलकर एक एसिड़ उत्पन्न करता है जो दाँत के ऊपर के प्राकृतिक पालिस रक्षणात्मक परत को नष्ट करके दाँतों को सड़ने में सहायक होता है। चीनी को पचाने के लिए प्रणाली आवश्यक मात्रा में कैल्शियम और लौह का शोषण करती है। फलस्वरूप शरीर की हड्डियों और दाँतों में कैल्शियम के अभाव के कारण रोग होते हैं और इसके साथ-साथ रक्तविकार के परिणाम स्वरूप त्वचा के रोग भी जन्म लेते हैं।

पाश्चात्य वैज्ञानिकों एचिसन, राबर्टसन, बैडिल, ओगाटा आदि ने प्रयोगों के आधार पर यह निश्चित किया है कि एसिडिटी, पेचिश और पाचनतंत्र के अत्यधिक रोगों में चीनी का सेवन करने वाला स्थायी रूप से रोगी हो जाता है। अन्य भी बहुत-से रोगों को चीनी बढ़ाती है, जैसे कि तंद्रा, आलस्य, सर्दी, रक्तदबाव, कैन्सर, संधिवात आदि। तदुपरान्त चीनी अधिक खाने वाला अपना मानस विकृत और अपराधी बना देता है।

चीनी : बच्चों की शत्रु

जो माता-पिता अपने बच्चों को चीनी की मिठाइयाँ, चीनी की गोलियाँ, चुइंगम, आइस्क्रीम, कुल्फी, चाकलेट आदि लाड़ से अथवा अनजाने ही खिलाते हैं वे बच्चों के शत्रु हैं। दाँत और मसूढ़े तथा पाचनतंत्र सम्बन्धी रोग जैसे कि कृमि पड़ना, भूख न लगना, यकृत दोष, चर्मरोग आदि चीनी के सेवन से ही होते हैं। विदेश में जो रंगीन मिठाइयाँ मिलती हैं उनमें कितने ही रंगीन सुगन्धित रस मिलाये जाते हैं। तिस पर सैक्रीन जो चीनी से ५५० गुना मीठा पदार्थ है उसका उपयोग भी इसमें होता है जो एक धीमा जहर है। ब्रिटेन में व्यक्तिश: एक किलोग्राम आइस्क्रीम एक महीने में खाई जाती है जिसके कारण दाँत के रोग वहाँ इतने अधिक बढ़ गये कि सरकार को अपने बजट को नियंत्रण में रखने के लिए आस्क्रीम पर वर्धन का टैक्स लगाना पड़ा।

चीनी के संबंध में वैज्ञानिकों के मत

"हृदयरोग के लिए चर्बी जितनी ही जिम्मेदार चीनी है। कॉफी पीने वाले को कॉफी इतनी हानिकारक नहीं जितनी उसमें चीनी हानि करती है।"

- प्रो. जोन युदकिन, लंदन

"श्वेत चीनी एक प्रकार का नशा है और शरीर पर वह गहरा गंभीर प्रभाव डालता है।"

- प्रो. लिडा क्लार्क

"सफेद चीनी को चमकदार बनाने की क्रिया में चूना, कार्बन डायोक्साइड, कैल्शियम, फोस्फेट, फोस्फोरिक एसिड, अल्ट्रा मरिन ब्लू तथा पशुओं की हड्डियों का चूर्ण उपयोग में लिया जाता है। चीनी को इतनी गर्म की जाती है कि उसके प्रोटीन नष्ट हो जाते हैं। अमृत मिटकर विष बन जाता है।

"सफेद चीनी लाल मिर्च से भी अधिक हानिकारक है। उसमें वीर्य पानी-सा पतला होकर स्वप्नदोष, रक्तदबाव, प्रमेह और मूत्र विकार का जन्म होता है। वीर्यदोष से ग्रस्त पुरुष और प्रदर रोग से ग्रस्त महिलाएँ चीनी का त्याग करके अदभुत लाभ उठाती हैं।"

- डॉ. सुरेन्द्र प्रसाद

"भोजन में से चीनी को निकाले बिना दाँतों के रोग कभी न मिट सकेंगे।"

- डॉ. फिलिप, मिचिगन विश्वविद्यालय

"बालक के साथ दुर्व्यवहार करने वाले माता-पिता को यदि दण्ड देना उचित समझा जाता हो तो बच्चों को चीनी और चीनी से बनी मिटाइयाँ तथा आइसक्रीम खिलाने वाले माता-पिता को जेल में हीडाल देना चाहिए।"

- फ्रेंक विलसन

चीनी और नमक सफेद जहर है। आप अब जान गये हैं, शरीर को धीरे-धीरे बिल्कुल क्षतिग्रस्त कर डालने वाला वह अभिशाप है। उससे आप परहेज करके छूट सकते हैं। **- संत श्री आसाराम जी की पुस्तक से साभार**

(३) कसैला (कषाय रस)—यह रस घाव को भरने वाला, मल को रोकने वाला, वृण का शोधक, वृण के उठे भाग को छीलने वाला और पीड़ा कारक है। यह वृण, मज्जा को सुखाने वाला, वायु को कुपित करने वाला परन्तु कफ, रुधिर और पित्त दोष हरने वाला है। यह रूखा, शीतल, हल्का, त्वचा को शुद्ध करने वाला, आँव-शामक, जीभ, कण्ठ तथा श्रोतों को अवरुद्ध करने वाला है।

अति सेवन मल को सुखाता है, पेट में अफारा और हृदय को पीड़ा देता है एवं आक्षेप आदि रोग उत्पन्न करता है ।

(४) कड़वा (तिक्त)—यह रस शीतल है, तृषा, मूर्च्छा, ज्वर पित्त तथा कफ को जीतने वाला, कृमि, कुष्ठ, विष, जी मिचलाना, दाह और रुधिर सम्बन्धी रोगों को दूर करने वाला है । स्वयं अरुचिकर होने से दूसरे पदार्थों में रुचि उत्पन्न करता है । यह कण्ठ तथा दूध को शुद्ध करने वाला, वात कारक, अग्नि प्रदीपक, नाक को सुखाने वाला, रुखा और हल्का है ।

(५) चरपरा (कटु रस)—यह गर्म, वात, पित्त कारक, कफ नाशक हल्का, कृमि, खुजली, विष को हरने वाला और अग्नि प्रदीपक है । यह स्तनों का दूध एवं भेद की स्थूलता को कम करता है । यह आँखों में आँसू लाने वाला, नाक को सुखाने वाला, नाक, मुख और जीभ में उद्वेग उत्पन्न करने वाला, मज्जा, चर्बी और मल मूत्र को सुखाने वाला परंतु बुद्धि-वर्धक है ।

अति सेवन से भ्रम एवं दाह पैदा करता है और मुख, ताल, होंठ को सुखाने वाला है । बल एवं कान्ति नष्ट करके तृषा और मूर्च्छा उत्पन्न करता है ।

(६) खट्टा (अम्ल रस)—यह पाचक है और रुचि उत्पन्न करने वाला है । यह पित्त, कफ और रुधिर को उत्पन्न करने वाला गर्म, हल्का, दस्तावर एवं वात-नाशक है । अफारा मिटाता है और वीर्य और नेत्र-ज्योति को नष्ट करता है । विशेष प्रयोग से भ्रम, तृषा, दाह, तिमिर, ज्वर, खुजली, पाण्डु, विसर्प, सूजन, फोड़े आदि उत्पन्न होते हैं ।

आवश्यक छहों रसों की आयुर्वेद प्रणीत पाक विद्या में जिससे हमें छहों रस उचित मात्रा में मिलते रहें, इसीलिए भोजन के साथ हींग, जीरा, सोंठ, मेथी, अजवायन, राई, कलोंजी आदि के छोंक एवं प्रयोग का विधान दिया है । अकेले आँवले में छहों रस होते हैं । हरड़ में ५ रस हैं उचित मात्रा से नित्य आँवला और त्रिफला का सेवन बड़ा सुगम एवं हितावह है । भोजन में विभिन्न प्रकार की चटनी, अचार, मुरब्बे, कांजी आदि का भी विधान है । यदि भोजन के साथ तुलसी पत्र, नीम पत्र, सहजन पत्र और बेल पत्रों की चटनी जोड़ ली जावे तो इससे खारे और कड़वे रसों की पूर्ति हो जाती है । शेष नमकीन, मीठे, खट्टे और चरपरे भोजन तो लोग करते ही हैं ।

हरड़ (हरीतिकी)

आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार हरड़ में पांच रस होते हैं । विशेष रूप से कसैला रस अधिक होता है । यह सूखी, गरम, उदराग्नि-वर्द्धक, बुद्धि को हितकारी, आँव को पचाने वाली, नेत्रों को हितकारी, हल्की, आयुवर्धक, पुष्टिकारक और वायु को शान्त करने वाली है । यह श्वांस, खाँसी, प्रमेह, बवासीर, कुष्ठ, सूजन, उदर रोग, कृमि, स्वरभंग, ग्रहणी, विषम-ज्वर, गुल्म, आध्यमान, विबन्ध, व्रण, वमन, हिचकी कण्ठ और हृदय के रोग, कामला, शूल, अनाह, प्लीहा व यकृत के रोग, पथरी मूत्र कृच्छ और मूत्राघात आदि रोगों को दूर करने वाली है । ये सारे गुण आँवले में भी होते हैं परन्तु आँवले में विशेषता यह है कि वह प्रमेह को भी दूर करने वाला एवं अत्यधिक धातुबर्द्धक रसायन भी है ।

चबाकर खाई हुई हरड़ अग्नि को बढ़ाती है । पीसकर खाई हुई हरड़ दस्त लाती है । उबाल कर खाई हुई हरड़ दस्त बन्द करती है । भून कर खाई हुई हरड़ तीनों दोषों को नष्ट करती है । भोजन के साथ खाई हुई हरड़ बुद्धि, बल तथा इन्द्रियों को प्रसन्न करती है और वात, पित्त, कफ को नष्ट करती है। मल मूत्र आदि विकारों को निकालने वाली है । भोजन के बाद में खाई हुई हरड़ मिथ्या अन्न से होने वाले वात, पित्त एवं कफ को दूर करती है । हरड़ नमक के साथ खावें तो कफ को, शक्कर के साथ लें तो पित्त को, घृत के साथ वात-विकारों को और गुड़ के साथ सब रोगों को दूर करती है । वर्षा ऋतु में हरड़ को नमक से, शरद में शक्कर से, हेमन्त में सोंठ से, शिशिर में पीपल के साथ, बसन्त में मधु के साथ और ग्रीष्म में गुड़ के साथ सेवन करना चाहिये।

नोट—जो मनुष्य मार्ग चलने से थका हो, बल रहित कृश व रुक्ष हो अथवा भूख के या उपवास के कारण कृश हो गया हो, अधिक पित्त वाला हो अथवा जिसका रक्त निकाला गया हो और जो स्त्री गर्भिणी हो, उसको हरड़ का सेवन नहीं करना चाहिए । आयुर्वेद के अनुसार हरड़ में पाँच रस हैं और यह माता के दूध के समान हितकारी मानी गई हैं, अतः इसका सेवन नित्य करना

चाहिये, क्योंकि यह षटरस भोजन का ही अंग है। रोग निवारण.तो इसके गुणों से अपने आप होते हैं।

आँवला

आँवले में अधिकांश रोगों को दूर करने की शक्ति है। यह युवकों को यौवन प्रदान करता है और वृद्धों को युवा जैसी शक्ति देता है। इससे दाँत और मसूड़े मजबूत होते हैं। सूखे आंवले का चूर्ण टूटी हड्डी को जोड़ने वाला, बल-वीर्य वर्द्धक और मोटापा नाशक है। आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार इसका स्वाद कसैला व खट्टापन लिये होता है जिससे प्लीहा को हितप्रद है। आँवला रक्त, पित्त व प्रमेह को दूर करने वाला अत्यधिक धातुवर्द्धक रसायन है। ये त्रिदोष अर्थात् वायु, पित्त और कफ नाश करता है और लगभग सभी रोगों को दूर करने वाला है। इसके फल, छाल व बीज औषधि के रूप में प्रयुक्त होते हैं। मात्रा इस प्रकार निश्चित करें - फल का चूर्ण ३ मासे से १ तोला तक, छाल का क्वाथ २ से ५ तोला तक, बीज का चूर्ण १ से २ माशे तक। आँवलें का मुरब्बा भी शक्ति-प्रदायक है और गर्भवती के लिये भी हितकर है। एक अच्छा आँवला एक अण्डे से अधिक बल देता है। मस्तिष्क के रोग, हृदय की बेचैनी, दिल की धड़कन, रक्तचाप एवं दाह में घी और आँवला लाभदायक है। रात को सोते समय दस ग्राम आंवले का चूर्ण शहद में मिलाकर लेना चाहिए। इसको चटनी, अचार, शर्बत, मुरब्बा या चूर्ण किसी भी प्रकार से नित्य प्रयोग करना चाहिए।

बच्चों का बिस्तर में पेशाब रोकने के लिए १ ग्राम पिसा हुआ आँवला, १ ग्राम पिसा हुआ काला जीरा और २ ग्राम पिसी हुई मिश्री मिलाकर बच्चे को खिलावें ऊपर से ठण्डा पानी पिलावें। बच्चों के हकलाने या तुतलाने के रोग भी कच्चा आँवला चबाने से ठीक होते हैं। श्वेत प्रदर में तीन ग्राम आँवले का पिसा हुआ चूर्ण, ६ ग्राम शहद के साथ १ माह लेना चाहिए। नित्य खाली पेट ३ ग्राम आँवला और ३ ग्राम मिश्री को जल के साथ लेने से समस्त हृदय -रोगों में लाभ होता है। भोजन के बाद १ चम्मच आंवले का चूर्ण लेने से पाचन-शक्ति ठीक होती है और दस्त ठीक होते हैं। आँवले के सेवन से नेत्रों की दृष्टि

बढ़ती है और भिगोये आँवले के पानी से मुख और आँख धोने से मुख की सुन्दरता और नेत्र ज्योति बढ़ती है। बाल धोने से बाल स्वच्छ व काले होते हैं। हरड़ की तरह आँवला भी षटरस भोजन का ही अंग है, अतः इसको नित्य सेवन करना चाहिये। रोग निवारण तो आनुसंगिक है, वह तो अपने आप हो जाता है।

बहेड़ा

आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार बहेड़ा पाक में मधुर, कसैला, कफ-पित्त को नष्ट करने वाला, उष्ण-वीर्य, स्पर्श में शीतल, दस्तावर और खाँसी को नष्ट करने वाला है। ये रूक्ष, नेत्रों को हितकारी, बालों को बढ़ाने वाला, कृमि तथा स्वरभेद को नष्ट करने वाला है। बहेड़े की मींग प्यास, वमन, कफ और वायु को हरने वाली है। आँवले के मींग के भी यही गुण हैं। बहेड़ा त्रिफला बनाने में प्रयोग किया जाता है। बहेड़े के छिलके का टुकड़ा.मुख में डालकर चूसते रहने से खाँसी में लाभ होता है।

त्रिफला

हरड़, बहेड़ा और आंवला के फलों को निश्चित मात्रा में लेकर एकत्र किये हुए चूर्ण को त्रिफला कहते हैं। निघण्टु के अनुसार त्रिफला कफ, पित्त, प्रमेह तथा कुष्ठ को हरने वाला, दस्तावर, नेत्रों को हितकारी, जठराग्नि प्रदीप्त करने वाला, रुचिवर्धक और विषम-ज्वरनाशक है। मात्रा ढ़ाई से ८ माशे तक चूर्ण और क्वाथ ढाई से चार तोला तक। पाश्चात्य मतानुसार त्रिफला बल्य (Tonic) है। बालों को काला करने वाला और नेत्रों को हितकारी है।

त्रिफला से कायाकल्प—त्रिफला स्वयं ही बनाना ठीक रहता है। गुठली अलग की हुई पीली हरड़, बहेड़ा और आंवला (जो धुना या खराब न हो) प्रत्येक के छिलकों को अलग अलग कूट पीसकर बारीक कपड़छन चूर्ण बनालें। अब हरड़ का जितने ग्राम चूर्ण हो उससे दूना बहेड़े का चूर्ण और चौगुना आँवले का चूर्ण तोलकर अच्छी प्रकार मिलाकर किसी साफ शीशी में रख कर अच्छी डाट लगा दें, जिससे उसमें सील न जा सके। बरसात से पहले ४ महीने

के प्रयोग के लायक एक बार में बनाकर रख लें। ४-४ महीने बाद दुबारा इसे बनाकर रख लें क्योंकि ४ माह बाद चूर्ण का गुण घट जाता है। नियम से १२ वर्ष तक लेने से दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है, सफेद बाल काले हो जाते हैं सब रोगों से मुक्त होकर कायाकल्प हो जाता है।

सेवन विधि—प्रात: कुल्ला करके मुख हाथ धोने के बाद प्रतिदिन इस चूर्ण को पानी के साथ केवल एक बार लें। मात्रा जितने वर्ष का बच्चा हो या बड़ा हो उतनी ही रत्ती लें। उदाहरण को यदि आप ४५ वर्ष के हैं तो ४५ रत्ती लें। केवल २ घूँट पानी से लें और एक घण्टा आगे पीछे कुछ भी न खावें पीवें। नए प्रयोग कर्ता ६ माशे से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे अपनी आयु के हिसाब से बढ़ा लें। त्रिफला का सेवन ऋतु के अनुसार किया जाता है। उस समय भोजन में कुपथ्य न करें और नीचे लिखे प्रकार से लें—

१४ मई से १३ जौलाई तक	१/४ भाग गुंड़ मिलाकर
१४ जौलाई से १३ सितम्बर तक	१/८ भाग सेंधा नमक मिलाकर
१४ सितम्बर से १३ नवम्बर तक	१/६ भाग देसी खांड़ या बतासे मिलाकर
१४ नवम्बर से १३ जनवरी तक	१/६ भाग सोंठ का चूर्ण मिलाकर
१४ जनवरी से १३ मार्च तक	१/८ भाग गरम मसाले वाली पीपल का चूर्ण मिलाकर
१४ मार्च से १३ मई तक	जितना मिलाने से चाटने लायक अवलेह बन जावे, उतना शहद मिलाकर।

खाने योग्य अमृतधारा बनाने की विधि—पिंपरमेन्ट, भीमसेनी कपूर और अजवायन का सत बराबर मात्रा में तोलकर अच्छी डाट वाली शीशी में डालकर रख दें तो वह अपने आप पिघल कर अमृतधारा बन जाती है।

सेवन विधि—पेट दर्द में बताशे में २-३ बूँद डालकर खाने से लाभ होता है। भोजन के बाद १ से ३ बूँद अमृतधारा एक घूँट पानी में डालकर लेते रहने से दस्त, आँव, मरोड़, पेचिश, अतिसार, खट्टी डकार, हैजा, तेज या अधिक प्यास, पेट का फूलना या दर्द, खाना खाते ही उल्टी या दस्त होना, मन्दाग्नि, अजीर्ण, बादी, बदहजमी आदि रोग मिटते हैं।

दर्द-नाशक तेलों में मिलाने की अमृत धारा—पिपरमेन्ट एक भाग, डली कपूर २ भाग, अजवायन का सत ४ भाग। एक अच्छी डाट की शीशी में कुचलकर डालकर रखने से गल कर तैयार हो जाती है।

प्रयोग विधि—सामान्य रूप से तेलों में १/२० भाग तक अमृत धारा मिलाकर मालिश करनी चाहिये। जिस जगह विशेष दर्द हो वहाँ पर लगाने चुपड़ने के लिये दर्द नाशक तेलों में इसे १/१० भाग मिलाकर प्रयोग करना चाहिये।

सामान्य रोगों के उपचार

गुड़, तेल, आम की खटाई, लाल मिर्च का अधिक सेवन हानिकारक है। अत: इन्हें कम से कम लें।

फ्लू एवं गले की खराश में २५० ग्राम दूध या जल में आधा चम्मच हल्दी का चूर्ण डालकर तीन-चार उबाल देकर छानें। इसको सुहाता-सुहाता गर्म थोड़ी मिश्री मिलाकर विश्राम करते समय लें। हल्दी के साथ चौथाई चम्मच सौंठ और मिला दें, तो लटका हुआ काग (उपजिह्वा) भी ठीक हो जाती है। बच्चों के लिए आधी मात्रा। गर्म भोजन के साथ ठण्डे पेय या ठण्डी चीजें नहीं लेनी चाहिये।

गले के सूजन एवं दर्द में—१५० ग्राम (आधा गिलास) गर्म पानी में २ ग्राम फिटकरी का फूला डालकर गरारे करने से बहुत लाभ होता है। गले के भीतर के छाले भी दूर होते हैं।

गला बैठने पर—जोर से बोलने के कारण यदि गला बैठ जाये तो मटर के बराबर कच्चे सुहागे का टुकड़ा मुख में रखकर चूसते रहें। इससे बहुत जल्दी ही गला साफ हो जाता है। यदि गर्म भोजन के ऊपर ठण्डा पानी पीने से गला बैठ गया है तो रात्रि में २ ग्राम मुलहठी का टुकड़ा मुख में डालकर कुछ देर चबावें फिर वैसे ही मुख में रखकर सो जावें। प्रात: तक गला साफ हो जावेगा। गर्म भोजन के बाद ठण्डा पेय या पदार्थ न लिया करें।

मुख में छाले—छोटी काली हरड़ का बारीक चूर्ण जीभ पर मल देने से मुख एवं जीभ के छालें ठीक हो जाते हैं। दिन में २-३ बार लगावें। गरम चीजें मिर्चादि न खावें।

सूखी या तर खाँसी—भुनी हुई फिटकरी १० ग्राम और देशी खाँड़ १०० ग्राम, दोनों को बारीक पीसकर आपस में मिला लें और चौदह पुड़ियाँ बना लें। सूखी खाँसी में, १२५ ग्राम गर्म दूध के साथ एक पुड़िया नित्य सोते समय लें। तर खाँसी में, १२५ ग्राम गर्म पानी के साथ सोते समय कुछ दिन लें—अथवा तर या बलगमी खाँसी में अदरक पीसकर निचोड़ा-छाना हुआ अदरक का रस बराबर मात्रा में शहद मिलाकर एक-एक चम्मच की मात्रा से मामूली गम करके दिन में तीन-चार बार चाटने से, तीन चार दिन में ही जुकाम, कफ-खाँसी ठीक हो जाती है। छोटे बच्चों की सर्दी खाँसी में एक-दो उँगली तीन-चार बार चटाना ही पर्याप्त है इससे आश्चर्यजनक लाभ होगा, बूढ़ों के लिए भी अति उत्तम योग है।

रात में खाँसी उठना—एक बहेड़े के छिलके का टुकड़ा या छिला हुआ अदरक का टुकड़ा सोते समय मुख में रखकर चूसते रहने से बलगम आसानी से निकल जाता है और गले की खाँसी खुसखुसी शान्त हो जाती है।

छाती में अथवा शरीर के सामान्य दर्दों पर—अजवायन एक चम्मच दो कप पानी में उबालें, जब पानी चौथाई रह जाए तो काढ़े को छानकर गर्म-गर्म पीकर ओढ़कर सो जावें, दो बार दिन में और रात्रि को लें। इससे पसली चलना, यकृत, तिल्ली, हिचकी, मिचली, खट्टी डकारें, पेट की गुड़गुड़ाहट, मूत्र विकार, पथरी रोग, बदलते मौसम का जुकाम आदि शिकायतें भी दूर होती हैं

नोट—जिन्हें मूत्र कठिनाई से उतरता हो वह अजवाइन या उसके काढ़े का प्रयोग न करें।

अथवा

१२५ ग्राम पानी में ५ तुलसी की पत्ती और एक लौंग ५ मिनट उबालकर नीचे उतारकर ठण्डा कर लें, गुनगुना नित्य पिलाने से पसली चलना कफ, खाँसी और निमोनिया में लाभ होता है। बच्चों की अवस्था के अनुसार मात्रा देवें।

बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना- आँवला और जामुन का प्रकरण देखें।

पेट में कीड़े, रात में बार-बार पेशाब, शरीर के दर्द और अजीर्ण सभी में लाभप्रद

अजवायन का चूर्ण ४ भाग और काला नमक १ भाग मिलाकर बच्चों को १/२ से १ ग्राम, बड़ों को २ से ४ ग्राम तक फाँक कर ऊपर से गर्म पानी पीकर रात्रि में सोना चाहिये। इससे दूषित जल के कुप्रभाव भी दूर हो जावेंगे। १५-२० दिन प्रयोग करते रहें।

कब्ज—रात्रि में सोते समय १२ मुनक्के अच्छी तरह धोकर बीज निकाल कर एक कप पानी या दूध में उबाल कर खाएँ और बचा पानी या दूध पी लें।

अथवा १ चम्मच त्रिफला का चूर्ण २०० ग्राम गर्म जल या दूध से लें। अथवा १-२ चम्मच ईसबगोल की भुसी दूध या पानी में भिगोकर रात्रि में सोते समय प्रयोग करें। अथवा आवश्यकतानुसार अण्डी का तेल १ से ५ चम्मच तक रात्रि को गर्म पानी या दूध से ले लिया करें।

नोट :- भोजन में यथेष्ट फुजला न होने से भी कब्ज होता है और भोजन की मात्रा आवश्यकता से कम होने पर भी कब्ज हो जाता है अत: भोजन में चोकर सहित आटे की रोटी और छिलके सहित मूंग की दाल और हरी सब्जियों का मात्रा पर्याप्त रहनी आवश्यक है। १ भाग गेहूँ का दलिया और उससे दूनी मूंग की छिलके सहित दाल की खिचड़ी भी ठीक रहती है।

यदि भोजन आवश्यकता से अधिक होता है तो दस्त पतले हो जाते हैं। अत: पतले दस्तों में फुजला रहित भोजन लेते हैं, जैसे- अच्छी तरह सिझाए चावल, २५ ग्राम दही के तक्र और ईसबगोल की १ चम्मच भुसी के साथ लें।

कब्ज के रोगी को प्रात: और सायं १ गिलास किंचित गर्म पानी पी कर आगे बताए, लेटकर करने वाले, व्यायाम अवश्य करने चाहिये।

दस्त या पेचिश—ईसबगोल की भुसी १० ग्राम ५० ग्राम दही में घोल कर सुबह-शाम सेवन करें। रोगी को विश्राम करावें और कोई ठोस वस्तु न खिलावें। खाए बिना न रहा जाये तो मुलायम चावल दही के साथ देवें। ३-४ दिन परहेज से भोजन करें।

सब प्रकार के दस्तों के लिये—सूखा आँवला १० ग्राम और सूखी काली

हरड़ ५ ग्राम का चूर्ण बना लें और इसकी १-१ ग्राम की मात्रा सुबह-शाम ताजे पानी से लेवें।

नई पुरानी आंव-युक्त पेचिश—साफ की हुई सौंफ ३०० ग्राम लेकर आधी तवे पर भून लें। अब भुनी और बिना भुनी सौंफ मिलाकर बारीक पीस लें। इस चूर्ण में उतनी ही पिसी मिश्री मिला लें। इस चूर्ण की ६ ग्राम (दो चम्मच) की मात्रा दिन में चार बार खावें। यदि चाहें तो दो घूँट पानी भी ऊपर से पी सकते है। पथ्य में केवल अच्छी तरह पका हुआ चावल एवं मथकर दही लेवें।

मेथी के दानों का साग बनाकर खाने या मेथी का ३ ग्राम चूर्ण दही में मिलाकर खाने से आँव व अधिक पेशाब आने में भी लाभ होता है।

खाने के तुरन्त बाद में पाखाना आना—१०० ग्राम सूखे धनियां में २५ ग्राम काला नमक मिलाकर चूर्ण बना लें। भोजन के बाद २ ग्राम (आधा चम्मच) फाँक कर एक कप गर्म पानी पी लें। कुछ दिनों में लाभ हो जावेगा।

संग्रहणी, पुरानी पेचिश व उदर-रोगों के लिये उत्तम योग—सूखा आँवला और काला नमक सम भाग लें। आँवलों को पानी में भिगोकर मुलायम कर लें, फिर उसमें काला नमक डालकर झरबेरी के बेर की बराबर गोलियाँ बनाकर छाया में सुखा लें। इनको भोजन के आधा घण्टे बाद एक गोली चूसकर घूँट दो दो घूँट ठण्डा पानी पीवें।

बवासीर :- २ तोला छिले जिमीकन्द के कद्दूकस किये गूदे में ४ तोला शुद्ध घी डाल कर भूनें। अब इसमें ४ तोला मिश्री की चासनी डाल कर हलुवा बना लें। इसको प्रातः सायं एक-एक तोला रखें। ऊपर से चाय, दूध या पानी कुछ भी १ घन्टे तक न लें। १०-१५ दिन में मस्से झड़ जावेंगे। बादी भोजन दूध, केला, आलू, शकरकंद, ग्वार, कटहल आदि सेवन न करें। लाल मिर्ची गर्म चीज भी न लें।

बवासीर—इसको जड़ से मिटाने को दोपहर में भोजन के बाद पाव भर तक्र में चौथाई चम्मच अजवायन का चूर्ण और १ ग्राम सेंधा नमक का चूर्ण मिलाकर पीते रहने से बवासीर के नष्ट हुए मस्से पुनः नहीं होते हैं।

कमर, घुटनों या जोड़ों के दर्द—नागौरी असगंध ४ भाग, मेथी का दाना २ भाग, अजवायन १ भाग कूट छान लें फिर तीनों के वजन के बराबर मिश्री मिलाकर रख लें। प्रतिदिन प्रातः व सायं ६-६ मासे चूर्ण गर्म जल या गर्म दूध से लें। प्रातः निहारमुँह ३-४ अखरोट की गिरी चबाकर इसको लें तो विशेष लाभ मिलेगा। ४० दिन सेवन करें।

जिगर (यकृत) की खराबी—२ सप्ताह तक चीनी अथवा मीठा भूलकर भी न लें और दिन में तीन बार आंवले का चूर्ण ४ ग्राम पानी से लें या १०० ग्राम पानी में आधा नीबू निचोड़कर उसमें सेंधा नमक डालकर ३ बार लेते रहें। इससे एक माह में यकृत ठीक हो जावेगा। भोजन हल्का व उचित मात्रा में लें।

तिल्ली (प्लीहा) और जिगर दोनों के बढ़ने पर—२ ग्राम पुराना गुड़ और २ ग्राम बड़ी पीली हरड़ के छिलकों का चूर्ण मिलाकर एक गोली बना लें। ऐसी १ गोली सुबह और एक गोली सायं हल्के गर्म पानी से १ माह तक लेते रहें। मीठा न खावें व परहेज से भोजन करने से अम्ल पित्त भी ठीक हो जावेगा। जिगर तिल्ली दोनों ठीक हो जावेगी।

नेत्रों की रक्षा—नेत्रों की ज्योति बनाए रखने और मोतिया-बिन्दु और काला पानी से बचाव के लिये सफेद शहद काँच की सलाई से नित्य प्रातः नेत्रों में लगा कर ५ मिनट बाद कुनकुने गर्म जल से धोते रहें। यदि शहद गाढ़ा हो तो उसमें १/४ मात्रा तक सफेद प्याज का रस मिलाकर छान कर रख लें। रात्रि में सलाई से लगाते रहें।

आँखों में रोहे करकरावें या खाज हो, चौंध लगती हो पानी बहता हो—इसके लिये पीली हरड़, गेरू को नीबू के रस में ३ भावना देकर शोध कर, रसौत और सेंधा नमक सम भाग लेकर पानी में घिस कर रात्रि में सोते समय नेत्र बन्द कर पलकों के बाहर और अगल-बगल लगा कर सोवें। प्रातः स्वच्छ छने हुए जल से धो लें। ३ से ७ दिन तक लगावें।

नेत्रों की लाली या नेत्र दुखना—१ माशा अफीम, १ माशा फुलाई हुई

फिटकरी, १ माशा लोध इनको ३ नीबुओं के रस में खूब घोंट लें। इसको लगाने लायक लेकर एक लोहे की करछली (चम्मच स्टील की न हो) कुछ गर्म करके सोते समय बन्द नेत्रों पर और आस पास लेप करके सोवें। प्रातः शुद्ध जल से धो लें। अथवा सहजन के पत्तों का रस छान कर इसकी १ बूंद में १ बूंद शुद्ध शहद मिलाकर नेत्रों में एक-एक बूँद डाले।

रोहें, परवाल—सोना गेरू, कालीमिर्च, लौंग और पुराना गुड़—समान मात्रा में पानी में घोंट कर सोते समय बन्द नेत्रों के पलकों और अगल-बगल लगा कर सोवें। २१ दिन तक यह प्रयोग कर सकते हैं।

रतोंधी—गाय के गोबर का रस छान कर उसमें एक काली मिर्च थोड़ी देर रगड़ कर उस पानी से आँख में अंजन की तरह लगावें। आधे घण्टे तक पानी से नेत्र धोवें नहीं।

चिपचिपी आँखें—आँवले के हरे पत्तों को पानी से धोवें। धुली पत्तियों को पीस कर मटर से दुगनी बड़ी गोली बना कर आटे के गोले में बन्द करके आग में रखें। जैसे ही आटा ऊपर से जलने लगे- उससे गोली निकाल कर निचोड़ छान कर केवल एक बार रात्रि में नेत्रों में टपकावें। सात दिन प्रयोग करें और नित्य ताजा पत्तियों से रस बना कर प्रयोग में लें।

नेत्र में जाला फूला होने पर—सात रात्रि नीम के पत्ते, किंचित नमक और सोंठ के साथ पानी में घोट कर बन्द नेत्रों पर लगा कर सोवें।

पानी बहना—निर्मली के बीज पानी में घिस कर प्रातः-सायं अंजन की तरह लगावें।

नेत्र रक्षक बिन्दु—सूखी या गीली नीमगिलोय में ८ गुना पानी डालकर तांबे के बर्तन में उबालें। १/४ रहने पर उतार कर छान लें। रात्रि भर रखा रहने दें। बाद में निथार छान कर इस पानी में १/१२ भाग सेंधा नमक और १/१२ भाग सफेद शहद मिला कर रई से खूब घोंट लें और १५ दिन तक बोतल में भरकर रखें। पन्द्रह दिन बाद इसे छान लें। अब यह प्रयोग के लिये तैयार है। यह प्रातः एवं सायं दोनों समय नेत्रों में डालें। दोपहर में भी डाल सकते हैं।

इससे नेत्र की थकान, लाली, इन्फैक्शन, बेचैनी, चौंध, देर तक नेत्र से पढ़ न सकना, मोतियाबिन्द से पूर्व होने वाले तिभिर को भी दूर करने की अच्छी अनुभूत औषधि है।

नेत्र-ज्योति-वर्धक शक्तिदायक योग

(१) जंगी हरड़ (जवा या काली हरड़) ५०० ग्राम, पीपल मोटी २५० ग्राम, गाय का घी एक किलो तथा २ किलो देसी खांड लें। हरड़ और पीपल अलग अलग कपड़-छन चूर्ण कर लें। इसमें पीस कर खाँड़ और घी मिला लें और जिस बर्तन में मिलावें उसको ढँक कर मुख बाँध कर ७ दिन के लिये आटे में दवा कर रख दें। सात दिन बाद नित्य केवल प्रातः दो तोला तक थोड़ा दूध के साथ लेवें।

(२) तुलसी की २५० ग्राम पत्तियां धोकर साफ करलें। फिर इनको पीस कर एक किलो गाय के घी में भून लें। इस घी में से ६ माशा नित्य प्रातः काल दूध के साथ लें। विशेष लाभ मिलेगा।

(३) **मोतियाबिन्द से बचने को**—मोटी पीली हरड़ का छिलका २० ग्राम आँवला ४० ग्राम, कूजा मिश्री ८० ग्राम, बंसलोचन १० ग्राम, पीपल छोटी १० ग्राम, मुलहटी चूर्ण १० ग्राम, इन सबका कपड़-छन चूर्ण में सहस्रपुटी लोह भस्म ३ ग्राम अथवा साधारण लोह भस्म हो तो १० ग्राम मिला लें। ३ग्राम सुबह ३ ग्राम शाम को दूध से सेवन करें।

नोट—दवा डालने के १/२ घण्टे बाद तक शीतल जल से नेत्र नहीं धोना चाहिए। रात्रि में पलकों पर लेप लगाकर सोने के बाद प्रातः लेप के सूखने के कारण नेत्र चिपक सकते हैं अतः उठने के बाद पानी से छींटे दे देकर नेत्र ऊपर से धोले फिर थोड़ी देर में वह आसानी से खुल जावेंगे। जबरदस्ती करना ठीक नहीं।

नेत्र-ज्योति वर्धक चश्मा छुड़ाने वाला और दिमाग को शक्ति देने वाला योग—बादाम की गिरी, साफ की हुई बड़ी सोंफ और कूंजा मिश्री, तीनों को अलग-अलग बारीक कूट छानकर बराबर बराबर मिलाकर शीशी में रख

लें । रात्रि में सोते समय मौसम के अनुसार गर्म या गुनगुने पाव भर दूध या पानी से लेते रहने से दृष्टि तेज होगी और स्मरण-शक्ति बढ़ेगी व दिमाग को बल मिलेगा । मात्रा बच्चों को ५ ग्राम तक, बड़ों को १० ग्राम । अथवा जैसा पहले बताया गया है त्रिफला का नित्य सेवन करें । भोजन में गाजर का प्रयोग जोड़ें रहें— अथवा ५० ग्राम अंकुरित गेहूँ को ४ ग्राम सोंफ और ४ काली मिर्च के साथ पीस लें । इस खोवे के समान तैयार लुगदी को प्रातः जलपान के रूप में देशी खांड़ या गुड़ मिलाकर लेवें ऊपर से एक कप गर्म जल या दूध पी लें ।

पैरों के अंगूठों व तलवों की और सिर के तालु की तेल लगाकर मालिश करना नेत्र ज्योति व दिमाग के लिये बहुत लाभप्रद है । पूर्व में समझाए नेत्रों के अगल-बगल के चेतना-बिन्दुओं पर तेल लगाकर थिरकन देना भी अत्यन्त लाभ पहुँचाता है । नाक में तेल सुड़कने, कान में डालने व नाभि में तेल लगाने से भी नेत्र-ज्योति व मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है ।

कानों की रक्षा—कानों में २-४ बूँद गुनगुना गर्म सरसों का तेल डालकर भोजन करने से कान का मैल बाहर आ जाता है, उसको पोंछ कर साफ कर लें । इससे कानों के रोगों से बचे रहेंगे और नेत्रों एवं दाँतों को भी लाभ मिलेगा।

दाँतों को रक्षा—रात्रि में भोजन के बाद दांतों को ब्रुश से साफ कर २ ग्राम मैदा जैसा बारीक पिसा सेंधा नमक हथेली पर रखकर चौगुना सरसों का तेल डाल लें । इसे उँगली से मिलाकर हथेली तिरछी कर लें तो तेल एक तरफ निकल आवेगा । उस तेल को मसूड़ों पर हल्के हल्के भली-भाँति मलें । यदि खून निकले तो चिन्ता न करें । फिर हथेली पर बचे नमक को दाँतों पर हल्के हाथ से लेप की तरह लगाकर तुरन्त गरम पानी से कुल्ला कर लें । इससे पाइरिया भी ठीक होगा और दाँत व मसूड़े मजबूत व दर्दरहित रहेंगे । प्रातः के लिये यह मंजन बड़ा लाभ करेगा-त्रिफला ३० ग्राम त्रिकुटा ३० ग्राम पांचों नमक ५-५ ग्राम, दवा की पतंग २० ग्राम, माजूफल १ नग, गेरू २० ग्राम, तूतिया का फूला २ ग्राम । कूट पीसकर कपड़छन करके रख लें इससे दांत मसूड़े स्वच्छ और निरोग रहेंगे ।

नित्य रात्रि को सोते समय एक कप गर्म पानी में नमक मिलाकर कुल्ला

करके और बाद में १/२० भाग अमृतधारा मिले हुए १५ बूँद सरसों के तेल में २ नीम के पत्तों को घोंट कर मसूड़ों पर लगा देने से दाँतों के सभी रोग नष्ट होते हैं । गरम भोजन के साथ ठण्डा पानी पीना या ठण्डी चीजें खाना दाँतों के लिये हानिकारक है । शौच या पेशाब करते समय दाँतों को दबाए रखने से बहुत लाभ होता है।

गुर्दे के दर्द व पेट के दर्द—छाया में सुखाई २० ग्राम तुलसी की पत्तियां, २० ग्राम साफ की हुई अजवायन और १० ग्राम सेंधा नमक का चूर्ण बना लें। प्रातः सायं २-२ ग्रामं गुनगुने पानी से लें । इससे बेचैन रोगी को एक ही खुराक से चैन मिलने लगेगा । आवश्यकतानुसार १-२ दिन लें यह नजला, जुकाम,खाँसी व पेट के रोगों पर भी लाभ करती है ।

मूत्र में जलन—धनियां को मोटा कूटकर छिलके अलग कर दें । इस मींग का चूर्ण बना लें, सम भाग कूंजामिश्री का चूर्ण मिलाकर रख लें । प्रातः व सायं ६-६ ग्राम की मात्रा घड़े में रखे पानी से लेवें । दो घण्टे बाद तक कुछ न खावें। भोजन सात्विक करें चूर्ण यथा आवश्यकता ३-४ बार तक ले सकते हैं । इससे वीर्य की गर्मी व स्वप्न दोष में भी लाभ होता है । रात्रि में ईसवगोल की भूसी भी लेते रहें ।

मलेरिया बुखार—फूली फिटकरी के चूर्ण में पिसी खाँड़ या बूरा चौगुनी मिला लें । दो-दो ग्राम की मात्रा गुनगुने पानी से दिन में ३ बार लें । यह कुनैन से भी अच्छा काम करती है । बुखार चढ़ने से पहले भी ले सकते हैं और चढ़े बुखार में भी । यदि जरूरत हो तो एक दो खुराक और भी ले लें । मच्छरों के काटने के मौसम में नीम की नीबोलियों की ११ गिरी अथवा नीम का पंचांग चूर्ण और तुलसी लेते रहने से मलेरिया से बचाव रहता है ।

सावधानी—गर्भवती स्त्री को यह औषधि कदापि न दें ।

पेट की गैस एवं कब्ज—छोटी काली हरड़ें धोकर रख लें । भोजन के बाद एक हरड़ मुख में डालकर चूसते रहें । घण्टे दो घण्टे में वह घुलकर समाप्त हो जावेगी और पेट के रोगों को मिटायेगी ।

कायाकल्प के समान यौवन-प्रदाता योग—हरे आँवलों के मौसम में नित्य प्रातः व्यायाम के बाद २ पुष्ट आंवले चबा कर खावें या आंवलों का २० ग्राम रस और २० ग्राम शहद मिलाकर दो तीन माह पीते रहें। इससे प्रायः सभी रोगों से बचे रहेंगे। प्रमेह, पेट की बीमारियां, सिर व नेत्र रोग दूर होंगे। ब्रह्मचर्य का पालन करें और अमचूर, लाल मिर्च, डालडा, तेल एवं गरिष्ठ भोजन का प्रयोग न करें। इससे महिलाओं का सोम रोग, मासिक धर्म की गड़बड़ी, भी ठीक हो जाती है।

दमा श्वांस—सुहागा का फूला और मुलहठी का चूर्ण बराबर पीसकर मिला लें। इसको १/२ से १ ग्राम तक दिन में तीन बार शहद या गर्म जल से लें। दही, केला, चावल आदि सेवन न करें। इससे दमा, खांसी, सर्दी, जुकाम, सभी में लाभ होगा।

श्वांस फूलना—रात्रि के समय लहसुन की ११ कली छील कर १ पाव गाय के दूध में उबालें। जब दूध आधा रह जावे तो उसमें मिश्री मिला कर हल्का गर्म पी कर सोवें। फिर प्रातः तक पानी बिल्कुल न लें, लेकिन यह क्रम ४० दिन तक किसी रात्रि में टूटे नहीं। इससे श्वांस, बलगम एवं वायु के दर्द भी शान्त होते हैं।

सामान्य पेड़ पौधों के गुण धर्म एवं उपयोग

(तुलसी)

तुलसी दो प्रकार की होती है हरी (सफेद) और काली। दोनों के गुण प्रायः समान ही हैं, यह चरपरी, कड़वी, अग्निप्रदीपक, हृदय को हितकारी, गर्म, पित्त को बढ़ाने वाली, और कुष्ठ, मूत्रकृच्छ, रक्त-विकार, पथरी की पीड़ा, कफ तथा वात विकार को नष्ट करने वाली है। जुकाम व कफ में अधिक प्रयुक्त होती है। काली (श्यामा) तुलसी फुफ्फुस के भीतर से कफ निकालने के लिए काली मिर्च के साथ ली जाती है, यह ज्वर नाशक भी है। सूखे पत्तों का चूर्ण पीनस एवं कफ विनाश के लिए प्रयुक्त होता है। तुलसी कल्क के साथ पका हुआ

तेल कर्णशूल या नस्य में सेव्य है। नीबू के रस के साथ ये दाद को नाश करती है। इसके बीज पुंसत्व प्रदान करने वाले और मूत्रप्रद है। अतः ये मूत्रकृच्छ में सेवनीय है।

इसका पंचांग (पत्ते, बीज, फूल, छाल डाली व जड़ सभी) काम में लिया जाता है। अन्य मतों से तुलसी जहाँ होती है, आस पास के वातावरण (वायु) को शुद्ध रखती है। वहाँ पर बिजली गिरने का डर कम हो जाता है। तुलसी चेचक एवं मलेरिया के प्रकोप से बचाने वाली है अतः चेचक व मलेरिया के प्रकोप के समय ७ पत्ती तुलसी, ७ नीम की पत्ती और २ काली मिर्च की चटनी चाटते रहने से मलेरिया होने व चेचक निकलने से बचाव रहता है।

अनेक रोगों की एक औषधि तुलसी—अनुकूलता के हिसाब से २१ से ३५ तक तुलसी की साफ पत्तियाँ पीस कर १०-१५ ग्राम दही-जो खट्टा न हो अथवा एक दो चम्मच शहद के साथ चाट लिया करें। आगे पीछे २ घण्टे तक कुछ न खावें-पीवें। ३ माह के प्रयोग से खाँसी, सर्दी, नया और पुराना जुकाम, जुकाम की प्रवृत्ति, जन्म जात जुकाम, श्वांस रोग, स्मरण-शक्ति की कमी, पुरानी सिर या नेत्रों की पीड़ा, उच्च अथवा निम्न रक्तचाप, हृदयरोग, मुटापा, अम्लता, पेचिश, मन्दाग्नि, कब्ज, गैस, गुर्दे की कमजोरी, पथरी या गुर्दे की अन्य बीमारियाँ, गठिया, वृद्धावस्था की कमजोरी, विटामिन ए और सी की कमी से होने वाले रोग, सफेद दाग, कुष्ठ, चर्म रोग, शरीर में झुर्रियां पड़ना, पुरानी बिवाइयाँ, बुखार, खसरा (चेचक) आदि और महिलाओं की बहुत सी बीमारियाँ दूर होती हैं। बच्चे या बड़े आयु व अनुकूलता के हिसाब से सेवन करें। इससे केन्सर में भी लाभ होता है।

नीम

आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार नीम शीतल, हल्का, पाचक (ग्राही) चरपरा, हृदय को अप्रिय और अग्नि, वात, परिश्रम, तृषा, ज्वर, अरुचि, कृमि, व्रण, पित्त, कफ, वमन, कोढ और प्रमेह को नष्ट करता है। नीम के पत्ते नेत्रों को हितकारी, चरपरे, सब प्रकार की अरुचि, कोढ़, कृमि, पित्त तथा विष नाशक

है, परन्तु वात उत्पन्न करते हैं—नीम के कोमल पत्ते वायुकारक और कब्ज करने वाले हैं। परन्तु रक्त-पित्त एवं नेत्र-रोग तथा कुष्ठ नाशक हैं। नीम के पुराने पत्ते विशेष रूप से घावों को नाश करने वाले होते हैं।

नीम के कच्चे फल—कड़वे, चरपरे, मलभेदक, स्निग्ध, हल्के, गर्म और कोढ़, गुल्म, बवासीर (अर्श) कृमि और प्रमेह को नष्ट करने वालें हैं। नीम की पकी निबौली मीठी हो जाती है और रक्त-पित्त, कफ, नेत्र-रोग, क्षत और क्षय रोग नाशक हैं। बीज का गूदा कोढ़ व कृमि नाशक है, और तेल भी कोढ़ और कृमि का नाश करता है। नीम की सींक खांसी, दमा, बवासीर और वायु गोला नाश करने वाली और कीड़ों तथा प्रमेह को हरने वाली होती है। नीम के फूल खाँसकर पित्त का नाश करने वाले होते हैं। कीड़ों, कब्ज और कफ को भी नाश करने वाले हैं। नीम का पंचांग, रक्त-विकार, पित्त, खुजली, घाव, जलन कोढ़, जीर्ण ज्वर, पेट का दर्द, पतले दस्त, मन्दाग्नि, अरुचि, वमन, नेत्र-रोग आदि को दूर करता है।

नीम का पंचांग चूर्ण बनाने की विधि—नीम की सूखी पत्तियाँ पाँच तोले, नीम की सींक पाँच तोले, नीम के जड़ के निकट की भीतरी छाल सुखाकर पाँच तोले, सूखे फूल पाँच तोले, निम्बौरियों की गिरी ५ तोले और पाँचो नमक एक-एक तोला लें। इन पाँचो चीजों को अलग-अलग कूटकर कपड़छन करलें और पाँचो नमक अलग-अलग पीसकर कपड़छन करके सभी चीजों को तोल-तोल कर अच्छी तरह मिलाकर रख लें। इसकी खुराक तीन से छः मासे तक की है और उसको गर्म जल से लेना चाहिए। इसके सेवन से मलेरिया और चेचक के होने की सम्भावना भी मिट जाती है। जिस समय फूल न मिले केवल चार चीजों को समभाग कूट छानकर पँचों नमक का चूर्ण मिला कर उपयोग करें। इससे शरीर को नीम के सारे लाभ प्राप्त हो जाते हैं।

नीम का तेल—अधिकतर खाज, खुजली पर लगाने के काम आता है। नीम के ताजे फूलों को समभाग मिश्री के चूर्ण में रगड़ कर रखने से **गुलकन्द** बनता है जो कब्ज में व रक्त-विकार में भी लाभप्रद होता है।

नीम की धूप—नीम की पीली पत्ती १ भाग, जड़ के निकट की सुखाई छाल १ भाग, नीम के फूल १ भाग—गूगल ३ भाग सबको जौ-कुट करके बाद में २ भाग गाय का घी मिलाकर डिब्बे में रख लें। यह धूप रोग दुर्गन्ध, व कीटाणु नाशक है।

बिल्व फल या बेल

निघुण्टु के अनुसार कच्चे बेल ग्राही (पाचक) और कफ, वात एवं आंव तथा शूल नाश करने वाले हैं। यह चिकने, हल्के और गर्म होते हैं। पकने पर वह मीठे परन्तु भारी, तीनों दोषों को पैदा करने वाले और अग्नि को मन्द करने वाले हो जाते हैं। अतः पके बेल का शर्बत केवल ग्रहणी रोग में व्यवहृत होता है। अर्श रोगियों को एवं जिनको हमेशा पाखाने की शिकायत रहती है, पके बेल का शरबत उनको हितकर है। अतः कच्चे बेल को ही सुखाकर, भूनकर या उबाल कर और मीठा मिलाकर पाचन क्रिया ठीक करने या, अतिसार, रक्तातिसार और आंव में प्रयोग किया जाता है। कच्चे बेल का ही मुरब्बा बनता है जो अतिसार एवं रक्तातिसार में प्रयुक्त होता है। कच्चे बेलों के छिलकों को चाकू से छीलकर अलग कर देते हैं और गिरी के टुकड़े करके सुखा लेते हैं। इसी का चूर्ण विभिन्न प्रकार की दवाइयां बनाने में प्रयोग किया जाता है। इस गिरी के चूर्ण को अकेले भी पतले दस्तों में ठण्डे पानी के साथ और कब्ज में गर्म जल या सौंफ के गर्म काढ़े के साथ प्रयोग किया जाता हैं।

बेल के पत्ते मधुमेह (डायबिटीज) में लाभकारी हैं और हरी सब्जियों के अभाव में उनका यह विकल्प भी है। पानी पीने के घड़े में बिल्व पत्रों को चार-पाँच घन्टे तक पड़ा रहने दें तो पानी के क्लोरीन आदि रासायनिक द्रव्यों के दुष्प्रभाव दूर हो जाते हैं। बिल्व के पत्तों को कुचल कर काली मिर्च और गुड़ के साथ उबालकर चाय की तरह प्रयोग करना बड़ा लाभकारी है। इसमें दूध नहीं डाला जाता है।

पीपल

आयुर्वेद निघण्टु के अनुसार पीपल देर में पचने वाला, शीतल, भारी,

कसैला, सूखा, वर्ण को साफ करने वाला, योनि को शुद्ध करने वाला और पित्त कफ, व्रण तथा रक्त-विकार को नष्ट करने वाला है। इसका दूध बहुत शीघ्र रक्त रोकने वाला, वेदना शामक एवं शोध (सूजन) हर्त्ता है। पीपल के पत्ते, छाल, फल, बीज, दूध व लाख सभी शीतल व रक्त-रोधक (रक्त जाना बन्द करने वाले) हैं। पीपल के कोमल हरे पत्तों की डण्डी एवं चोंच कैंची से हटाकर पानी में उबालकर गुनगुना जल सेवन करने से हृदय रोगों में लाभ होता है। पीपल की छाल एवं पत्तें का काढ़ा गर्मियों में चाय का सुन्दर विकल्प है और सब प्रकार के रक्त-स्राव में हितकर है। इसके बीज सहित फलों का चूर्ण श्वांस रोग में हितकारी है। मात्रा १/४ से १ तोला तक। पीपल की लाख की मात्रा १ से २ मासे तक। पीपल के दूध की मात्रा ३ मासे से २ तोला तक। डण्डी सहित पीपल के पत्ते साँप काटे आदमी के कानों के छिद्रों में बाहर पकड़े रहने से (अन्दर प्रवेश नहीं करने देते हैं नहीं तो डण्डी कान में घुस कर उन्हें फोड़ देगी) सर्प विष उतर जाता है। घरों में दीवालों में उगे पीपल की डाल को घिस कर लगाने से कंठमाला ठीक होती है।

धार्मिक विचार-धारा के अनुसार पीपल पर देवताओं का विशेष रूप से शनिदेव का वास होता है। अतः पीपल के पूजन एवं जल चढ़ाने से देव-बाधायें शान्त होती हैं। वैज्ञानिक दृष्टि से पीपल वृक्ष से विद्युत-शक्ति निर्झरित हुआ करती है जिसका लाभ पूजन करने वाले को प्राप्त होता है। इसी कारण इसके पत्ते सदैव चलायमान रहते हैं और इसको चलदल भी कहा जाता है।

दीवारों में उगे पीपल को उखाड़ कर उसकी डंडी पानी में घिस कर लेप करने से कर्णमूल एवं गंडमाला के ज्वरों में लाभ होता है।

बरगद

बरगद शीतल, भारी, ग्राही (पाचक) वर्ण को उत्तम करने वाला, कसैला और कफ, पित्त, ब्रण, विसर्प, दाह तथा योनि दोष को नष्ट करता है। यह बलकारक है और सोमरोग, आँव, रक्तातिसार, रक्तार्श, सुजाक और शुक्र की क्षीणता में प्रयोग किया जाता है। दाँतों के शूल में भी लाभकारी है।

बड़ के पत्तों को तोड़ने से सफेद दूध निकलता है। यह बहुत शक्ति देने

वाला होता है। इसको १/२ से २ तोले तक प्रतिदिन सेवन करने से शरीर दृढ़, बलवान व सुडौल हो जाता है। इसकी छाल, जटा, दूध, बीज सभी काम में आते हैं।

मात्रा—क्वाथ २ से ५ तोला, दूध १/२ से २ तोला, बीज का चूर्ण १ से ६ मासे तक। पके फल को बीज निकाल करके सुखाकर कूटकर चूर्ण बनाते हैं। यह १/२ से १ तोला तक दूध के साथ पूर्ण बलदायक तथा रसायन होता है।

गूलर (उदुम्बर)

गूलर शीतल, रूखा, भारी, मधुर, कसैला, वर्ण को उत्तम करने वाला, व्रणशोधक, रोपण और पित्त कफ तथा रक्त विकार-शामक है। गूलर के पत्तों का चौगुने पानी से बनाया हुआ गाढ़ा रस (क्वाथ) वायु नाशक और पाचक है एवं रक्त-प्रदर, रक्त-पित्त तथा रक्त-वमन आदि में हितकर है। इसे बना कर शीशी में रखकर आवश्यकतानुसार ले सकते हैं। इसके मूल का रस खांड़ एवं काला जीरा मिलाकर बनाया हुआ क्राथ सुजाक दूर करता है। मूल का क्वाथ मुख के छालों में या श्वेत प्रदर में मुख या योनि को धोने के काम में आता है। इसका दूध बलदायक (रसायन) है। संधिवात-जन्य सूजन में या कर्णमूल आदि में इसके दूध को रुई में रखकर चिपका देते हैं। गूलर के फलों में पकने पर उड़ने वाले कीड़े पड़ जाते हैं और स्वाद मीठा हो जाता है। अतः कीड़े पड़ने से पहले ही कच्चे फलों को काटकर सुखा लेते हैं। सूखे फलों का चूर्ण तीन माशे से ६ माशे तक पानी के साथ सुबह शाम लेने से वीर्य की कमी और रक्त-प्रदर में लाभ होता है।

जामुन

जामुन के ७ कोमल हरे पत्ते घोटकर पीने से मधुमेह (डायबिटीज) में लाभ होता है और इसके बीज का चूर्ण भी मधुमेह में हितकर बताया जाता है। मात्रा—छाल व पत्र का रस १ से २ तोला तक और बीज का चूर्ण १ से २ माशे तक।

बिस्तर में पेशाब करने वाले बच्चे को जामुन की गुठली पीसकर एक ... की चम्मच की फंकी पानी से देने से यह रोग दूर हो जाता है। स्वप्नदोष के लिए चार ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण पानी के साथ सुबह शाम लेने से लाभ होता है। दस्त के रोग में जामुन के पेड़ की ढाई पत्तियां जो न ज्यादा कड़ी हो न ज्यादा मुलायम हों, पीस लें और उसमें थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर उसकी गोली बना लें। १ गोली सुबह और १ गोली शाम लेने से अतिसार तुरन्त बन्द हो जाता है।

आवाज बैठना—अधिक बोलने या गाने वालों का गला बैठने पर जामुन की गुठलियों को पीसकर शहद के साथ मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। दो-दो गोली नित्य चार बार चूसें, विशेष लाभ होगा।

पके जामुन खाने से पेट और गुर्दा, यकृत एवं पथरी रोग सभी में लाभ होता है।

हमारा जलपान एवं भोजन कैसा हो ?

वर्त्तमान में जलपान के समय चाय, टोस्ट, परांठों का रिवाज चल पड़ा है जबकि चाय के सेवन से लाभ कम और हानि अधिक होती है। आयुर्वेद, शास्त्रियों के अनुसार स्वस्थ रहने के लिये प्रातः उठते ही भरपेट तांबे के पात्र में रखा जल पीना चाहिये। सर्दी के मौसम में उषापान के जल की ठण्ड छुटाकर हल्का गर्म जल पीना चाहिये। तत्पश्चात् दैनिक क्रम-शौच, तेल मालिश, स्नान, व्यायाम प्राणायाम, संध्या वन्दन आदि करके जलपान करना चाहिये। जिनको प्रातः७ बजे स्कूल या काम पर जाना होता है उनको काम पर जाने से पूर्व छिलके सहित मूंग और गेहूँ के दलिया की खिचड़ी श्रेष्ठ जलपान है। इसके साथ १०० ग्राम दही और ५० ग्राम पानी भली-भाँति मथकर और सेंधा नमक हींग, जीरा कालीमिर्च मिलाकर लेना अति उत्तम है। बनाना भी सरल और बहुत गुणकारी। इसके पश्चात् दोपहर में विश्राम के समय से पूर्व ५० ग्राम गेहूँ के और ५० ग्राम मूंग के अंकुर और यदि पेट न भरे तो कुछ फल अथवा चपातियां या दलिया

हरी सब्जी या सब्जियों के सलाद एवं १०० ग्राम दही और ५० ग्राम पानी को मथकर तैयार छाछ से लेना चाहिये। प्रातः काल में दूध या दही का सेवन आयुर्वेद सम्मत नहीं है।

इस विषय पर पूरी तरह ध्यान दें कि जलपान के १ घण्टे बाद अथवा भोजन के १ घण्टे बाद थोड़ा थोड़ा करके जल लेना चाहिये। यह ध्यान रहे कि अधिक नमक या तेल, मिर्च, मसालों से बनाए व्यंजन पेट में गर्मी और जलन पैदा करते हैं अतः उनका सेवन शीत काल में तो उचित मात्रा में किया जा सकता है परन्तु ग्रीष्म काल में उससे बेचैनी, पेट में गर्मी और प्यास बढ़ जाती है। फलों का सेवन तो सर्वश्रेष्ठ है परन्तु यह सबकी शक्ति से बाहर है अतः बीच में जलपान के रूप में कुछ गेहूँ के अंकुर बिना मसाले की खाँड़ या बूरा मिलाकर लेने से तृप्ति और शक्ति मिल जाती है।

दोपहर में अथवा रात्रि में एक बार मित मात्रा में आपका मनचाहा भोजन तो निभ सकता है परन्तु हर समय घी, तेल में तला, भूना, मसालेदार भोजन आपकी अर्थव्यवस्था भी बिगाड़ता है और रोगों को जन्म देता है। एक बात ध्यान देने की यह भी है कि जायके मात्र तलने, भूनने या व्यंजन बनाने में नहीं है। जायके तो हिसाब से नमक, मसाले, खटास, मिठास से आते हैं। बिना नमक की मठरी, चाट आदि कोई नहीं खा पाता है और बिना मीठे के रबड़ी, खीर, हलुआ आदि किसी के मन को नहीं भाता। अतः मौसम के अनुसार विवेकपूर्वक मसालों और मीठे के प्रयोग से गेहूँ, मूंग आदि के अंकुर और सलाद भी मन को रुचिकर और स्वादिष्ट बनाए जा सकते हैं।

जिनको ९ बजे दफ्तर या दुकान पर जाना होता है, उनको प्रातः ८ बजे चाय, परांठा की जगह भरपेट खिचड़ी, दलिया, सब्जी के साथ सलाद या एक गिलास छाछ जैसी बता चुके हैं ले लेनी चाहिये और १ घन्टे विश्राम कर लेना चाहिये। दुपहर के लंच के लिये कुछ अंकुर गेहूँ के, कुछ मूंग के, बूरा व नमक के साथ एवं कुछ फल मेवे लेकर शाम तक बड़े आराम से काम कर सकते हैं। आज के बाजार के दूध से कहीं अधिक पोषण एवं शक्ति अंकुरित गेहूँ और

मूंग से प्राप्त होती है, आजमा कर तो देखें । परन्तु दिनभर में सामान्य व्यक्ति ५० ग्राम गेहूँ और ५० ग्राम मूंग के अंकुर से अधिक न ले । स्वस्थ व्यक्ति भी अधिक से अधिक १०० ग्राम गेहूँ के ही अंकुर ले । अति तो किसी अच्छी से अच्छी वस्तु की भी ठीक नहीं होती । जलपान में और दोपहर के भोजन में १०० ग्राम दही और ५० ग्राम पानी भली भांति मथ कर ले सकते हैं और रात्रि में पाव भर बिना मीठा मिलाए गर्म दूध शरीर के सभी आवश्यक पोषक तत्वों की आवश्यकता की पूर्ति कर देता है । आटा चोकर सहित और दालें छिलकों सहित लेनी चाहिये ।

उपर्युक्त भोजन के साथ स्वस्थ रहने के लिए दैनिक मालिश एवं व्यायाम प्राणायाम भी अनिवार्य हैं और वे बहुत सरल हैं । इस प्रसंग को आगे समझाया है आप उसको ध्यान से देखेंगे तो सारी बात समझ में आ जावेगी और आपका भविष्य आरोग्य, सुख एवं शान्ति का भण्डार बन जावेगा । यह ध्यान रखने की बात है कि अंकुरित गेहूँ का दलिया श्रेष्ठ होता है । आटा चोकर सहित, दालें छिलके सहित लें । चावल कब्ज करता है । सेंधा नमक के अतिरिक्त अन्य प्रकार का कोई भी नमक, मसालों से साफ करके बनाए गुड़, खांड़, मिश्री और चीनी एवं बाजार में प्रचलित वनस्पति घी और रिफाइन्ड तेल विषाक्त कैमिकलों के द्वारा तैयार किये जाने के कारण रोग उत्पन्न करते हैं । बिना मसालों से तैयार गुड़, खांड़ एवं तेल भी एक वर्ष पुराने होने पर दोषों से मुक्त एवं सेवनीय होते हैं, अत: शोधन करके लें । यह सारा विषय हमने समझाया है, आप ध्यान से देख कर लाभ उठावें ।

बिना मसाले से बनी खांड़ के लिये दिल्ली में श्री नथमल जी ३८ विवेक विहार ११००९५ से फोन नं० २४३३६९७ अथवा २२१६४६९ पर सम्पर्क कर सकते हैं। वृन्दावन में साधना ध्यान योगाश्रम, मोतीझील से सम्पर्क करें ।

जिन लोगों को शुद्ध दूध, दही या घी उपलब्ध नहीं है वह चिन्तित न हों । बेल का गूदा ५० ग्राम, या २ पके केले मसलकर लुगदी बना कर गेहूं के ५० ग्राम अंकुर के साथ प्रात: एवं सायं लेवें तो अन्य मीठे की जरूरत नहीं होगी और दूध से प्राप्त होने वाले लगभग सारे लाभ मिल जावेंगे ।

बेल के गूदे या केलों के अभाव में ५० ग्राम गेहूँ के अंकुरों में बिना मसाले से बनी खांड की शहद की तरह दूध से साफ करके गाढ़ी चासनी डालकर प्रात: सायं ले सकते हैं । तृप्ति और शक्ति प्राप्त होगी । यदि ५० ग्राम गेहूँ के अंकुरों में बेल या केला या बिना मसाले वाली खाँड़ की बताई चासनी से चोकरदार आटे की रोटी जब भूख लगे तब ३ माह खालें और साथ में २० ग्राम मूंग के अंकुर में १ ग्राम सेंधा नमक और ५ ग्राम आंवले का चूर्ण मिला कर लेते रहें तो अधिकांश रोगों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं ।

लेखक को २० वर्ष से छाजन (चम्बल) का कष्ट था । अन्त में जब वह बढ़ने लगी तो विशेषज्ञ डाक्टर ने सोराइसिस इसका कारण बताया। इसको मिटाने के लिये लेखक ने नमक, चीनी के सब व्यंजन छोड़कर केवल गेहूँ के अंकुर, बेल या केलों से, रोटी खानी प्रारम्भ कर दी । साथ में बताए ढंग से १ ग्राम नमक एवं, ५ ग्राम आंवला चूर्ण भी लेना शुरू कर दिया और बिना किसी औषधि के ही रोग काबू में आकर शान्त हो गया । छाजन की जगह पर केवल गोले का तेल लगाया गया । इससे पूरी तृप्ति भी रही और परिश्रम करने में कोई कठिनाई भी नहीं हुई। अत: आप भी अपने मन से इस भ्रम को निकाल दीजिये कि दूध नहीं मिलता है, तो स्वस्थ कैसे रहेंगे । इस प्रयोग से आवश्यक शकर, नमक, क्षार, ऊर्जा एवं शक्ति बड़ी आसानी से प्राप्त हो जाती है । रोटी की जगह गेहूँ का दलिया भी आराम से ले सकते हैं । बाजार में वर्तमान में सेंधा नमक भी बनावटी चलने लगा है अत: ध्यान से असली नमक ही लें, अन्य सभी नमक रोगी बनाते हैं । सेंधा नमक भी सीमित मात्रा में, एक समय के भोजन में १ ग्राम काफी होता है । अधिक लेना ठीक नहीं है ।

सफर के समय कुपथ्य से बचने के उपाय

घर से बाहर आवश्यक कार्यों के लिये प्राय: जाना होता है । ऐसे काल में उचित समय पर उचित भोजन मिलना एक समस्या होती है । गर्म मौसम में इस समस्या का अति सरल समाधान यह है कि कांच की लगभग एक किलो पानी भरने लायक बोतल जिसका मुख इतना चौड़ा हो जिसमें चम्मच जा सके (थर्मस बड़ी उपयुक्त है) या कोई कलईदार बर्तन लेकर उसमें २०० ग्राम गेहूँ

बीन चुनकर और २ बार पानी से धो कर डाल कर बोतल या पात्र को लगभग पूरा शीतल पानी से भर दें । इसको सफर में साथ रखें । जब प्यास लगे इसमें से पानी निकाल कर पीलें और उतना ही नया शीतल पानी उसमें डाल लें । १६ घन्टे भीगने के बाद भीगा गेहू खाने योग्य हो जाती है । जब भूख लगे इसमें से थोड़ा ५० ग्राम के लगभग निकाल कर नमक मसाला या शकर डालकर खालें और पात्र से पानी निकाल कर पी लें । यह फीका भी ले सकते हैं और रुचि के अनुसार नमकीन या मीठा करके भी । जल निकालने के बाद उसमें नवीन शीतल जल डालकर रख लें । इसके साथ में कुछ फल ले लेने से २-३ दिन का सफर बड़े आराम से पूरे हो सकते हैं । आवश्यकतानुसार गेहूँ या दलिया की मात्रा घटा बढ़ा सकते हैं । ठण्डे मौसम में तो गेहूँ मूंग के तैयार अंकुर ३ दिन तक खराब नहीं होते हैं । उनसे काम निकाल सकते हैं ।

पान सेवन का रहस्य—कच्चा हरा पान कफ और पित्त (सर्दी और गर्मी) पैदा करता है, अतः पके हुए पीले पान का ही सेवन करना चाहिये । इसमें मिठास कड़वास में बदल जाती है कफ कारक अवगुण नष्ट हो जाते हैं और लघुता आ जाती है । पके पान के भी मूल डीढ़ वाले भाग और नोंक वाले अग्र भाग को पूर्णतया निकाल देना आवश्यक है । पान की मोटी मोटी शिराओं सहित मध्य भाग को भी निकाल देना चाहिये । इससे पान के विषैले पदार्थ दूर हो जाते है जो मस्तिष्क और हृदय को हानिप्रद हैं और कैन्सर उत्पन्न होनें में सहायक हैं ।

पान के प्रातः काल के बीड़े में कफ नाशक सुपारी, दोपहर के बीड़े में पित्त नाशक शीतल कत्था और रात्रि में वातनाशक गर्म चूना अधिक प्रमाण में उपयोग करना चाहिये । इसके अतिरिक्त पान के अवगुण से मुक्त होने को प्रथम दो पीकें बाहर निकाल देनी चाहिये । तीसरी बार मुख में बना लुआब ही सेवनीय एवं उपकारक होता है । प्रथम दो पीक विषतुल्य होती हैं । पान का उपयोग प्रातः दोपहर एवं रात्रि के भोजन के बाद ही ठीक रहता है । यदि पीकने की सुविधा न हो तो पान खाकर दीवारें या सार्वजनिक स्थलों को बिगाड़ने से तो

पान न खाना ही अच्छा है । पान का अधिक सेवन या भूख में, दस्तों में एवं दाँतों के रोगों में करने से शरीर, कान, दृष्टि, केश, दांत एवं जठराग्नि खराब करता है । क्षय, पित्त, वायु एवं रक्त विकार उत्पन्न करता है ।

विनम्र निवेदन

कोई भी नया प्रयोग धीरे-धीरे ही आजमा कर बढ़ाना उचित होता है अतः इस पुस्तक में सारे प्रयोग एवं साधन अपनी आयु, शक्ति एवं सामर्थ्य के अनुसार धीरे-धीरे आजमा कर उचित मात्रा तक बढ़ावें ।

आवाहन

आइये हम सब स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त कर अपने समाज एवं राष्ट्र को ज्ञान विज्ञान सम्पन्न, सदभाव, प्रेम एवं मैत्री पूर्ण बना कर सर्वाङ्गीय सुख प्राप्त करें।

तेल मालिश, व्यायाम और प्राणायाम का महत्त्व

मालिश का विस्तृत विज्ञान है और इसके न जानने के कारण बड़े ऊँचे-ऊँचे वैद्यों-डाक्टरों की ऊंची दवाओं का सेवन करते हुए, साथ में तेल, बाम, लिनीमेंट प्रयोग करते हुए और भरपूर गिजायें (दूध, घी, माखन व अन्य पौष्टिक भोजन) लेते रहने पर भी धनवान पुरुष तक बढ़ती आयु में जीवनीशक्ति व स्फूर्ति की कमी महसूस करते हैं । वे देखने में तो मोटे गुदगुदे होते हैं परन्तु काम करने, उठने बैठने, चलने फिरने, गरदन व हाथों-पैरों को घुमाने फिराने में कष्ट व असुविधा अनुभव करते हैं । तब विशेषज्ञ डाक्टर घी, दूध, मलाई, माखन खाना बन्द कराकर कसरतें 'EXERCISE' या फिज़ियोथ्रेपी की सलाह देते हैं । ८०% दर्दों व जकड़नों का कारण न तो रोग होता है और न बुढ़ापा । इसकी पुष्टि आयुर्वेद तो करता ही है—अमेरिका के प्रेसीडेन्ट की डाक्टर ने भी की है । जिसका लिखित प्रमाण प्रस्तुत है :-

(Printed in Readers Digest)

MUSCULAR ACHES AND PAINS

(An interview with Jawl Travell, M. D.)

Dr. Jawl Travell was selected by President John. F. Kennedy

as White House Physician. She is the first woman to hold this post. Dr. Travell has successfully treated thousands of persons with disabling Back-pains including the President.

Q. When you find a source of Muscle Spasm, what do you do ?

A. First, I try to eliminate the basic cause, Second, I treat the Muscle directly, and there are many ways to do that. You can use Hot Moist packs, or Massage, or Procaine Injections, or vapocoolant, Sprays, and of which may be effective. Whatever treatment you select is applied, not to the place where the person feels the pain, but to the place where the pain origintates. Once you begin to do that, the results are remarkable.

Q. Are more and more aches and pains inevitable as one gets Older and Musele's Age ?

A No, I don't beleive they are inevitable. People tend to accept their pains. They think, 'Well, I am just getting Older, and I have got a lame leg I have got Rheuma-tism.'

But I have rehabilitated many people in their Seventies and eighties who thought they were being laid on the shelf permanently because they could not do the physical things they needed to do.

Q. Are these techniques being taught in Medical schools ?

A Medical students are so busy learning about Acute illness and the life and death, that they do not necessarily appreciate the importance of Muscular pain. There is no time for it in our current Medical curriculum.

डा० गणेश नारायँण चौहान ने अपनी पुस्तक **'क्या खाएँ और क्यों'**

में लिखा है कि 'सोवियत संघ के वृद्धावस्था विज्ञान संस्थान ने पता लगाया है कि बुढ़ापे का समय आराम से बैठने का नहीं, बल्कि कठोर परिश्रम का होता है । इससे बुढ़ापे में भी स्वास्थ्य अच्छा रहता है ।

भारतवर्ष में सनातन धर्म के अनुसार ५० वर्ष की अवस्था के बाद सांसारिक कार्य बच्चों को सोंपकर वानप्रस्थ आश्रमी बनकर तप व साधन करना चाहिये । इससे अन्त समय तक शरीर काम लायक रहता है, जो अन्तिम लक्ष्य मुक्ति या भक्ति प्राप्त करने और अपने अनुभवों से समाज को लाभान्वित करने के लिये नितान्त अपेक्षित है । वानप्रस्थी, सन्यासियों और सन्तों के उपयोगी होने के कारण ही समाज उनकी श्रद्धा-प्रेमपूर्वक सेवा करता था और वर्तमान में कर भी रहा है ।

तेल मालिश पर लेखक के अनुभव

हमारा शरीर एक रहस्यमयी मशीन ही है । इसके संचालन के लिए उपयुक्त भोजन चाहिये और उत्पन्न मलों के निकालने के लिए इसमें कई मार्ग हैं, जैसे आँख, कान, नाक, मुख, त्वचा, मूत्रनली व गुदा आदि । विश्वभर की सारी मशीनों की निश्चित समय तक काम करने के बाद सफाई की आवश्यकता होती है, इसी प्रकार हमारा पाचन-संस्थान एवं रस या रक्त-वाहिनी नस-नाड़ियां भी सफाई चाहती हैं । बाहर की सफाई तो स्नान से हो जाती है परन्तु पेट की सफाई के लिए उपवास और रक्त-वाहिनी नाड़ियों की सफाई के लिए व्यायाम एवं मालिश की आवश्यकता पड़ती है । वर्तमान मालिश के विशेषज्ञों का कहना है कि मालिश बिना चीरफाड़ के नाड़ियों के अवरोधों को हटा देती है और तैलों द्वारा मालिश अंगों में बल व चिकनाई भी पहुँचा देती है ।

तेल मालिश, बुढ़ापा और जोड़ों की चिकनाई

यह एक महत्त्वपूर्ण विचारणीय विषय है । मैंने कई अस्थि रोग विशेषज्ञों (आर्थोपेडिस्टों) से विचार-विमर्श किया है कि जोड़ों में और विशेष रूप से घुटनों के जोड़ों में विश्व भर में सबसे अधिक लोगों के दर्द होते हैं—ऐसा

क्यों है ? और यह आज के वैज्ञानिकों और चिकित्सकों के लिए विचार विनिमय का एवं शोध का विषय भी है । प्राय: डाक्टरों ने बताया कि यह बुढ़ापे की देन है क्योंकि बुढ़ापे में जोड़ों की चिकनाई सूख जाया करती है । चिकनाई की पूर्ति के लिए हम लिनीमेंट बाम व तेलों का भी प्रयोग कराते हैं और कसरतें भी कराते हैं ।

मैं भी उनकी बात से कुछ अंश तक सहमत हूँ और मुझे कारण भी एकदम स्पष्ट प्रतीत होता है, कि जहाँ नस या नाड़ियों के अवरोधों के कारण रक्त का संचार घट जायेगा, वहीं पर रक्त, रस, चर्बी आदि सभी धातुयें घटने लगेंगी । पहले दर्द शुरु होंगे और फिर अंग कमजोर पड़ने लगेंगे । उनमें कड़ापन भी आने लगेगा और चूँकि घुटनों पर तो शरीर का वजन रहता है वह अपनी स्थिति का शीघ्र उत्तर दे देते हैं । घुटनों में रक्त पहुँचने में अवरोधों का कारण भी स्पष्ट है—अल्हड़ बचपन की अवस्था में खेल-कूद या लड़ने झगड़ने में, गिरते पड़ते चलते फिरते सबसे अधिक चोटें प्राय: घुटनों के अगल बगल में ही लगा करती है । उस समय थोड़ा उपचार मालिश, घर्षण आदि करने से वहाँ के दर्द शान्त हो जाते हैं, परन्तु कुचली नसों के आसपास कुछ रक्त रुक जाया करता है जो कालान्तर में जमते-जमते गाँठ का रूप ले लेता है, और पूरे घुटनों में रक्त संचार में कमी आने लगती है । इससे वहाँ पर आवश्यक रसों व चिकनाई की भी कमी होने लगती है । उन छोटी गांठों का कुप्रभाव बढ़ते शरीर में तो पता नहीं चलता परन्तु धीरे-धीरे उन गांठों के सहारे रक्त के मैल या विष जमा होते रहते हैं जो पहले गाढ़े गूदढ़ से मालूम पड़ते हैं और फिर कठोर रूप में बदल जाते हैं। तब उनका हटाना कठिन हो जाता है । प्रारम्भ की स्थिति में व्यायाम मालिश और सिंगी (रक्त विमोक्षण) के द्वारा अवरोधों का हटाना और जोड़ों में चिकनाई की पूर्ति का कार्य सरल है ।

परन्तु आज लोग शौर्टकट चाहते हैं । व्यायाम या मालिश नहीं करना चाहते जबकि अभी तक व्यायाम और मालिश का कोई दूसरा विकल्प है ही नहीं, जैसे साधारण होते हुए भी पानी का कोई विकल्प नहीं है । लोग हड़कल

या दर्दों में हाथ की कमर की तो मालिश कराते हैं और उनको ढुकवाते, दबवाते हैं परन्तु घुटनों की नसों की ओर ध्यान नहीं दिया जाता है। इसी उपेक्षा के परिणाम से जब रक्त-संचार में अधिक बाधा पड़ने लगती है तो घुटनों में जकड़न और दर्द प्रगट हो जाते हैं । सावधानी से मालिश करके असाध्य होने से पूर्व अनेक रोगी लाभ प्राप्त किए है ।

मैं पुन: दुहरा दूँ आयुर्वेद और ब्रह्मवैवर्त पुराण में बताया है कि तेल मालिश से बुढ़ापा भी कष्टप्रद नहीं होता है । क्योंकि मालिश से रक्त संचार सुचारू रूप से होने लगता है और तेल अंगों को चिकनाई व शक्ति भी प्रदान करते हैं। इसी से आयुर्वेद शास्त्री मानते हैं—"घृतात् शत् गुणं तैलं मर्दने नतु भक्षणे" अर्थात् घी के खाने से सौ गुनी शक्ति तेल मालिश शरीर के अंगों को तुरन्त पहुँचा देती है ।

यदि हम वर्णाश्रम धर्म के अनुसार चलें तो बुढ़ापा सबसे अधिक सुख शान्ति में बीतना चाहिए, क्योंकि जीवन भर के अनुभव साथ में होते हैं । श्रीमद्‌भागवत् महा—पुराण तो यह भी बताता है कि सुख पूर्वक अथवा आनन्द पूर्वक मरने की भी विधि है, और वह आपके हाथ है । आप चाहें तो सब कुछ कर सकेंगे । इसके लिए कुछ विवेक, साधन, त्याग तो करना ही पड़ता है । आप राजी से गलतियों व मोहों को नहीं छोड़ेंगे तो यमराज जबरन छुड़ा देंगे।

व्यायाम व तेल मालिश के ज्वलन्त उदाहरण

जैसे पहिले बताया जा चुका है युक्त आहार (पथ्य) से शरीर निरोग रहता है परन्तु उसको विशेष शक्तिशाली बनाने के लिये व्यायाम और तेल मालिश अति आवश्यक है । आयुर्वेद में तो व्यायाम के साथ तेल मालिश का बहुत अधिक महत्त्व है ।

वर्तमान समय में व्यायाम व तेल मालिश का रिवाज समाप्त सा होता जा रहा है परन्तु यह सत्य है कि इनका कोई विकल्प है नहीं । यहाँ इनकी महिमा प्रगट करने को कुछ उदाहरण प्रस्तुत कर रहा हूँ । १९७० में मैं ऋषिकेश की श्री रामाश्रम होम्योपैथिक डिस्पेन्सरी का कार्य देखता था । उस समय वहाँ एक

२७ वर्ष की अवस्था का सन्यासी महात्मा इलाज कराने आया। १२ वर्ष पूर्व स्वतन्त्रता आन्दोलन में उसकी जांघ में गोली लगी थी जिसको निकालने के लिये पेट तक आपरेशन करना पड़ा था। इसके बाद से उस महात्मा के पेट में गड़बड़ी रहने लगी। उसको कभी पेट में दर्द, कभी कब्ज, कभी आँव, कभी पतले दस्त बारी-बारी से लगे ही रहते और इसके लिये उसने बनारस, कुल्लू, काश्मीर, देहली आदि के बड़े बड़े अस्पतालों में अपना इलाज कराया। एक बार पेट से कीड़े भी निकाले गए परन्तु रोगी को आराम नहीं हो पाया। ज़ब रोगी मेरे पास आया तब उसकी पेट की गड़बड़ी के साथ उसकी कमर व पैर भी जकड़ गए थे और वह बैठकर शौच तक नहीं कर पाता था। उसने बताया कि मेरी जिन्दगी नष्ट करने को अंग्रेजों ने पेट का ऑपरेशन करा दिया, गोली तो जांघ में लगी थी।

मैंने उसको सान्त्वना देते हुए उसकी तेल मालिश प्रारंभ की जिससे वह १ सप्ताह में आसानी से उठने-बैठने व चलने लगा। तब उसने कहा कि मैं आखिरी बार आपके पास इलाज करा रहा हूँ क्योंकि मैं हार कर गंगा जी में प्राण दे देना चाहता हूं। वह बड़ा संयमी था, मेरे कहने से खुराक आधी कर दी परन्तु लाभ न हो पाया। मेरे एक मित्र जो प्राकृतिक चिकित्सा शौकिया करते थे, उनसे मैंने सलाह ली। उन्होंने सुझाव दिया कि रोगी को १ दिन लौकी के साग पर रखकर सुबह व शाम चार चार मील पैदल चलाइये। मरता क्या नहीं करता, मालिश से चलने योग्य तो हो ही गया था, उसने सुबह शाम चार चार मील चलना शुरू कर दिया, और सप्ताह होते-होते उसके पेट की, क्षेत्र की रोटी खाते-खाते ही बीमारी में सुधार होने लगा। रोगी को इतना उत्साह बढ़ा कि उसने बिना मुझसे सलाह लिये ५ मील और कुछ दिन बाद ६ मील सुबह शाम चलने के साथ-साथ थोड़ा दौड़ना भी शुरू किया। वह मुझसे १५ दिन बाद मिला और बताया कि इस बार वह १ सप्ताह तक ठीक रहा है। इसके बाद वह २ माह बाद मेरे पास आया और बताया कि अब तो मैं बिल्कुल ठीक हूँ, आज श्री गंगा तट पर बैठकर २८ रोटी खाकर आया हूँ। साधन के विषय में बताया कि अब मैं प्रातःकाल उठ... गीता-भवन से ऊपर की पहाड़ी पर ७ मील

दूर जो नीलकण्ठ महादेव का मन्दिर है, वहाँ दर्शन के लिये दौड़ा चला जाता हूँ और वापस लौटकर क्षेत्रों में रोटी लेने जाता हूँ। शाम के चलने की छुट्टी कर दी है। तब मैंने उनको समझाया कि भोजन की अति अच्छी नहीं, २८ की आधी १४ रोटियां पर्याप्त हैं, नहीं तो बनी बात बिगड़ सकती है।

मैं लेखक, स्वयं भी २४ वर्ष की अवस्था में अधिक व गरिष्ठ भोजनों के परिणाम स्वरूप पेट की पाचन क्रिया नष्ट कर चुका था। पाव भर दूध या चुपड़ी रोटी भी हजम नहीं होती थी—खट्टी डकारें आती थीं और प्रायः कब्ज रहता था। इससे मुझको जीवन से उदासीनता रहने लगी। तब मैं अपने इलाज के लिये गंगा तट पर भरैया घाट के भृगु आश्रम के महन्त श्री ज्वाला सिंह जी के पास अपने इलाज के लिये चला गया। वह नाड़ी शोधन विज्ञान के विशेषज्ञ थे और तेल मालिश व आयुर्वेद की दवाओं से लकवा, फालिज जैसे कठिन रोगों की चिकित्सा के लिये दूर-दूर तक प्रसिद्ध थे।

इन सन्त जी ने मेरी अपने हाथों से ७ दिन मालिश की और पैर फैलाकर घुटनों पर नाक लगाने का पश्चिमोत्तान आसन नित्य आधा घण्टा अनवरत करने का अभ्यास कराया। भोजन में मैंने ८ माह तक मूंग की दाल व गेहूं के दलिये की खिचड़ी का प्रयोग किया। इस बीच गुरुजी की आज्ञानुसार दूध, घी और फलों का भी सेवन बन्द रहा। कभी-कभी लौकी, तोरई, टिण्डे आदि के साग से रोटी ले लेता था। और ८ माह बाद मेरे पेट की आश्चर्य-जनक स्थिति हो गई। नित्य नपे-तुले दलिया से काम चल जाता था परन्तु यदि कोई बहस कर देता तो मैं अच्छे तगड़े पहलवानों को भी भोजन करने में हरा देता था। पता ही नहीं चलता था कि कितना भोजन पा लिया। बाद में मैं भी सामान्य लोगों की भाँति यह समझकर कि अधिक भोजन से अधिक शक्ति प्राप्त हो सकेगी—बीमार पड़ गया और एक दिन तो दो रोटी भी नहीं खा सका। तब मैं फिर से संयम करके स्थिति को सम्हाल पाया। परन्तु उस समय तक युक्ताहार से मेरा परिचय नहीं था अतः मैं खूब खाकर बीमार पड़ कर संयम से ठीक होता व जीता तो रहा परन्तु जो सुख व आरोग्य बुढ़ापे में अंकुरित अन्न के सेवन व साधना से मैंने पाया है वैसा सुख सारी जवानी में भी नहीं पा सका था।

कुछ सज्जनों को जिज्ञासा है कि नित्य मालिश करने से उसकी आदत भी तो दु:खदायी हो सकती है ? उसका उत्तर है कि आप तो बिना आदतों के जीना ही नहीं चाहते । आदतें ही तो वर्तमान सभ्यता है, यही आधुनिक Modern Etiquette है । जैसे रात में जागने की आदत, दिन में सोने की आदत, साबुन लगाकर नहाने की आदत, फैशनेबुल कपड़े पहनने की आदत, मेकअप की आदत, वी.सी.आर व सिनेमा देखने या ताश खेलने की आदत, चाय, बीड़ी, तम्बाकू, सिगरेट, पान की आदत, अटपटे चटपटे भोजन की आदत, दूध, घी, लड्डुआ माल आदि खाने की आदत आदि आदि, तो फिर एक अच्छी आदत और डालने में बुराई क्या है ?

दूसरी बात यह है कि मालिश माल खाने से अधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इससे शरीर का रक्त-संचार ठीक होता है और अंगों में लचक व शक्ति भी प्राप्त हो जाती है, जिसके बिना स्वस्थ व सुखी रहना कठिन है । यह मेरा अनुभव है कि नित्य मालिश करने वाला यदि कभी मालिश न करे तो उसको किसी प्रकार की बेचेनी नहीं होती है । यदि हम मालिश लम्बे अर्से के लिए छोड़ दें तो फिर कुछ समय बाद उसका कुप्रभाव स्वास्थ्य पर प्रकट होने लग जायेगा। अल्प मात्रा में आप न जानते हुए भी नित्य मालिश करते हैं और उसका आनन्द भी लेते हैं, जैसे नहाते समय शरीर को रगड़-रगड़ कर नहाते हैं केवल पानी उड़ेलकर नहीं हट जाते । फिर रगड़-रगड़ कर शरीर को पोंछते भी हैं तभी आपको ताजगी का अनुभव होता है । अन्यथा आप कभी शरीर पर पानी डालिये और कपड़े पहन लीजिए तो आप प्रसन्नता अनुभव नहीं कर सकेंगे । दैनिक कार्यों के करने व चलने-फिरने से किसी अंश में व्यायाम भी सब किसी का हो ही जाता है । उससे भी लाभ प्राप्त हो रहा है और काम चल रहा है ।

समय की बात है कि वर्त्तमान में अधिकांश डाक्टर, वैद्य व जनता या तो इन सत्यताओं से अनभिज्ञ हैं, या तो उनका इस ओर ध्यान नहीं है । परिणामत: अधिकांश लोग यही समझते हैं कि स्वास्थ्य के लिए अधिक से अधिक घी, दूध, मलाई, माखन या पौष्टिक भोजन खाओ और दवायें खाकर हजम कर लो तो स्वस्थ्य हो जाओगे । इसी कारण से माल, दूध, मलाई आदि खाने के लिए

दीवाने रहते हैं और इनको प्राप्त करने के लिए धोखाधड़ी व अपराध तक कर बैठते हैं—जबकि दीवानगी तो साधन, मालिश व व्यायाम के लिए होनी चाहिए थी ।

परिणाम भी सामने हैं कि उपयुक्त प्रकार का हितकर भोजन नहीं करते, और जो कुछ अटपटा भोजन करते हैं वह भी शारीरिक श्रम न करने के कारण पचा नहीं पाते । परिणाम में नाना रोगों में फँस जाते हैं । या तो मोटे बेडौल रोगी बन जाते हैं, या तो दुबले-पतले रोगी हो जाते हैं । शरीर का सौन्दर्य, जवानी का रस मिल ही नहीं पाता है और जितना है उसे पांच सात वर्ष में ही गँवा बैठते हैं, जो जीवन-पर्यन्त बना रह सकता है । बीमारी के कारण कामकाज न कर पाने से आर्थिक संकट व चिन्ताओं में भी फँस जाते हैं ।

मालिश का दर्दों से सम्बन्ध

दर्दों के निवारण में तो मालिश नाड़ियों के अवरोधों को हटाकर जादू के समान काम करती है परन्तु वह उचित प्रकार से और उचित तेलों से करनी होती है । सामान्य रूप से सरसों या तिल के तेल को शोधन करके की जा सकती है । तेल शोधन विधि बताई जा चुकी है ।

मुझसे अनेक रोगी जो दर्दों का इलाज कराने आते हैं । कहा करते हैं कि हमने विशेष तेलों से भी जब-जब मालिश की है तो दर्द बढ़ गये हैं । मैं भी मालिश ही करता हूँ और १०० में से ८० रोगियों के दर्द पाँच सात मिनट में ही उन्हीं के तेलों से शान्त हो जाते हैं । शर्त यह है किसी झटके या आघात से नस नाड़ियां क्षत-विक्षत न हो गयी हों या रोग असाध्य स्थिति में न पहुँच गया हो ।

५-७ मिनट में दर्द शान्त हो जाता है, इसका अर्थ यह नहीं निकालना चाहिए कि रोग ठीक हो गया, क्योंकि बीसों वर्षों के अवरोध एकदम कैसे हट सकते हैं । जब मालिश का प्रभाव समाप्त हो जायेगा तब दर्द पुन: होने लगेगा। उस समय फिर मालिश की आवश्यकता होगी । जैसे रोग की गाढ़ अवस्था में घण्टे-घण्टे बाद, आधे-आधे घण्टे बाद या १५-१५ मिनट बाद भी डाक्टर दवायें प्रयोग करते हैं—उसी प्रकार मालिश व भोजन सुधार से धीरे-धीरे रोग

घटेगा, और मालिश भी कम होती जायेगी। पुराने रोग में अधिक करनी पड़ेगी। वैसे दिन में एक बार तो भले चंगे आदमी को भी तेल मालिश करनी ही चाहिए।

यह भी सत्य है कि हर प्रयोग का एक सीमित क्षेत्र होता है जिसके बाहर प्रयोगों के असर नहीं होते हैं। इसी कारण से कुशल वैद्य या डॉक्टर रोग निवारण के लिए आवश्यक गुणों के अनुसार कई औषधियाँ मिलाकर ऐसा योग तैयार करते हैं जो रोग दूर कर सके।

इसी प्रकार मैंने भी युक्ताहार, तेल, मालिश, व्यायाम, आसन, प्राणायाम का एक संयुक्त मिलाजुला कार्यक्रम तैयार किया है जिसको कोई स्त्री, पुरुष, बच्चा, जवान या बूढ़ा आसानी से स्वयं कर सके या किसी मित्र या हितैषी से थोड़ा तेल मालिश में सहयोग लेकर जकड़न व दर्द रहित स्वास्थ्य प्राप्त कर सके। किन्हीं किन्हीं को कोई होम्योपैथिक या आयुर्वेदिक दवा भी आवश्यक हो सकती है। इस पूरे क्रम में लगभग ४०-५० मिनट लग सकते हैं परन्तु नित्य करने वाले को बड़ा लाभ व सुख मिलता है। पेट भी ठीक रहता है और कालान्तर में दर्द, साइटिका या अंग बेकार व सुन्न होने की सम्भावनायें समाप्त हो जाती हैं।

प्रायः लोग कठिनाई रखते हैं कि आज तेल मालिश करने वाले मिलते नहीं है। अतः मैं यहाँ पर तेल मालिश व व्यायाम का संयुक्त कार्यक्रम इस प्रकार से रखने जा रहा हूँ जिसको देख समझकर कोई भी समझदार व्यक्ति कर सके और लाभ उठा सके। "**कोउ न काहु कर दुःख सुख दाता, निज कृत कर्म भोग सब भ्राता।**" जो करेगा वह सुखी रहेगा यह बता समझाकर मैं अपने नैतिक दायित्व से उऋण होता हूँ।

शरीर के विभिन्न अंगों के दर्दों के शमन करने की क्रियायें भिन्न-भिन्न होती हैं, वह भी मैं बारी-बारी से बाद में समझाऊँगा। अपने महत्त्व के कारण तेल मालिश सनातन धर्म के प्रायः सभी संस्कारों से जोड़ी गयी है।

भारत में प्रायः प्रसव के बाद जच्चा स्त्री की ४०-५० दिन तक मालिश कराने का रिवाज रहा है, परन्तु नई रोशनी में प्रचलन घटा है। पूर्व के प्रदेशों में अभी भी जच्चा स्त्री की प्रसव के बाद विशेष रूप से मालिश कराई जाती है।

पैदा होने के बाद छोटे बच्चों की ६ वर्ष तक उसी प्रकार मालिश व उबटन करना आवश्यक है जैसा हमारे यहाँ रिवाज था। मातायें बच्चों के शरीर पर तेल पानी, हल्दी, बेसन, आदि का पेस्ट लगाकर धूप में छोड़ देती और कुछ काल बाद मलमल कर उस उबटन को छुड़ा देती थीं, यही परमावश्यक है। इससे बच्चे सुन्दर, स्वस्थ बनते हैं और उनके अंगों में आगे चलकर अनावश्यक बाल भी नहीं उगते हैं।

पहलवानों की मालिश तो अपने प्रकार की होती है जो वह लोग करते कराते रहते हैं। हम अपने संयुक्त प्रोग्राम के अन्तर्गत सामान्य मालिश का प्रकार बताने जा रहे हैं।

तेल-मालिश, व्यायाम, आसन, प्राणायाम के लिये

आवश्यक सामग्री—इसके लिए आपको २५ ग्राम तेल, एक इंच या पौन इंच मोटी गोल ४ या ५ इंच लम्बी दो लकड़ियाँ, समतल साफ धूल रहित फर्श या कोई तखत। बिछाने के लिए कोई गद्दा या मोटा कम्बल जिससे उस पर लेटने से कमर, कुहनियों या घुटनों में चोट न मालूम पड़े। उस बिछौने के ऊपर बिछाने के लिए कोई प्लास्टिक की या अन्य ऐसी चादर चाहिए जिससे बिछौना तेल सोख कर खराब न हो जाये।

बिछौना ऐसी जगह बिछावें जहाँ ठण्डी हवा के झोंके न आते हों, गर्मियों में धीमी हवा में रख सकते हैं। जाड़ों में या तो धूप में मसहरी लगाकर उसके भीतर करें या कमरा बन्द करके करें जिससे ठण्डी हवा के कारण से ठण्ड न खा जावें। पास में कोई हीटर या अँगीठी भी रख सकते हैं। कमजोर व्यक्ति मालिश के बाद सूखे या गीले तौलिया से भली भाँति रगड़-रगड़ कर तेल पोंछ ले तो नहाने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती है। वही व्यक्ति स्नान करें जिनको स्नान करने के लिए उत्साह हो। साबुन न लगायें क्योंकि उसकी कास्टिक शरीर की चिकनाई नष्ट करती है। साबुन का विकल्प आगे दिया है।

गर्म ठण्डे तेलों के बनाने की विधि—आयुर्वेद के अनुसार मालिश करने के लिए अथवा खाने के लिए तैलों का शोधन करना आवश्यक होता है।

अतः तिल या सरसों के तैलों को शोधन करके ही प्रयोग करना चाहिए। कुछ लोगों का कहना है कि गर्मियों में सरसों का तेल एवं जाड़ों में तिल का तेल ठीक रहता है, परन्तु आयुर्वेद तिल के तेल को ही श्रेष्ठ बताता है। पूरी विधि पृष्ठ ५३ पर समझाई जा चुकी है।

विशेष तेल बनाने के लिए १०० ग्राम कायफल, ५ ग्राम अजवायन, ५ ग्राम मालकंगनी और ५ ग्राम बाबूना को कूट कर २ किलो पानी में भिगो दें और १२ घण्टे बाद इनको उबालें। जब पानी आधा रह जाय तो निचोड़ छानकर शोधित तेल में डालकर ५ घण्टे में उस पानी को पहले बताये तरीके से उबाल-उबाल कर सुखा लें। यह सामान्य कार्यों के लिए गर्म तेल तैयार हो जायेगा। इसमें १/२० भाग अजवायन का सत, चूर्ण बनाकर मिलाकर या अमृत धारा मिलाकर शीशी में अच्छी डाट लगाकर रख लें।

दूसरी विधि यह है कि २५० ग्राम तेल में ५० ग्राम लहसुन और १० ग्राम अजवायन पीस कर पिट्ठी बनाकर—इस पिट्ठी की छोटी-छोटी पकौड़ियां सुर्ख करके तल लें। बचा तेल मालिश के काम में ले सकते हैं। इसमें १/२० भाग सत अजवायन का चूर्ण या अमृत धारा मिला लें।

तेल मालिश के समय सावधानी

आयुर्वेद के अनुसार पंचकर्म उपचार (अर्थात् वमन, विरेचन, वस्ति, स्वेदन, स्नेहन) के समय अथवा बुखार, तेज रोग या कफग्रस्त अवस्था में तेल-मालिश और व्यायाम नहीं करने चाहिये। जिस स्थल पर फोड़ा, घाव या विशेष दर्द हो वहाँ भी मालिश नहीं करनी चाहिये।

तेल-मालिश, व्यायाम एवं प्राणायाम का मिला जुला

यह कार्यक्रम भोजन के ३ घण्टे बाद, जब भी समय हो कभी भी रात या दिन में सुविधानुसार किया जा सकता है। यदि रात्रि में ९ बजे तक भोजन करके शयन कर लें तो १ बजे बाद जब भी आँख अपने आप खुल जाय लेटे-

लेटे जमीन या तखत पर, बिस्तर में कर सकते हैं। यदि जल्दी आँख खुल जाती है तो साधन के बाद आपको सोने का समय फिर मिल जायेगा, और यदि नींद पहले ही पूरी हो चुकी है तो कोई चिंता की बात ही नहीं है।

आँख खुलने पर एक गिलास तांबे के पात्र में रखा, न गर्म न ठण्डा जल पीवें। जाड़ों में पानी को पीने से पहले उसकी ठण्ड हटानी पड़ेगी। अब शौचालय में जाकर यदि वहाँ आप को शौच की हाजत न हो तो लैट्रीन शीट पर बैठकर दोनों हाथों को ऊपर आकाश की ओर पंजे मिलाकर तान दें। फिर हाथों को इसी प्रकार ऊपर ताने रखकर श्वाँस बाहर निकालते हुए सीने को बांये घुटने की ओर झुकाते हुए शरीर का पूरा भार बांये पैर पर दे दें। फिर २-३ सैकिन्ड बाद श्वाँस लेकर ऊपर हाथ ताने हुए ही श्वाँस बाहर निकालते हुए सीना वापस कर सीधे घुटने की ओर झुकावें और शरीर का पूरा भार दाहिने पैर पर देवें। इन क्रियाओं को बारी-बारी से दोहराने से शौच शीघ्र ही खुल कर हो जाती है। अतः इन क्रियाओं को ५ मिनट तक करते रहें।

यदि इतने पर शौच न आवे तो भी गुदा धोकर उँगली से गुदा में अन्दर सरसों का तेल लगा लें और आवदस्त लेकर हाथ पैर मांज धोकर तेल मालिश एवं व्यायाम का कार्य शुरू कर दें। जबरन शौच लाने के लिये शौचालय में समय नष्ट न करें। तेल मालिश, व्यायाम करते-करते या दिन में अन्य जिस समय भी शौच की हाजत हो, सारे काम छोड़कर मल-विसर्जन कर लें और फिर अपने कार्यों में लग जावें। यदि शाम तक शौच न आवे तब भी कोई परेशानी न मानें और शाम को १ किलो या आधे किलो पानी में २१ नीम की पत्तियाँ कुचलकर डालें फिर पानी उबाल लें और उसे शरीर के तापमान के बराबर ठण्डा करके छानकर उससे एनिमा ले लें। एनिमा का विधान यह है कि पहिले शौच जावें बाद में पेट में पानी चढ़ाकर कुछ समय रोककर करवटें लेकर पुनः शौचालय में पेट के पानी को निकाल दें। दिन में व रात्रि में जैसा बताया है हितकर आहार लेते रहेंगे तो कुछ दिनों में आपके भोजन व कार्य के हिसाब

से शौच किसी समय ठीक से आने लगेगी। कब्ज के रोगी को रात में पेडू पर गीली मिट्टी की पट्टी बाँध कर सोने से जल्दी लाभ होता है।

अब हम विषय पर आवें, तेल मालिश के बिछौने पर बैठकर पहले सारे अंगों को गीले तौलिये से रगड़ पौंछकर साफ कर लें। अनन्तर तेल में उँगलियां डुबो-डुबो कर नाक, कान, नाभि, सर व पैरों के तलवों में तेल लगा लें। फिर गर्दन, कन्धों, कुहनियों, कमर, घुटनों, टखनों आदि सब जोड़ों पर अच्छी तरह तेल लगा लें।

तेल मालिश अपने आप करने की विधि

जैसा बता चुके हैं—मालिश करने के लिये १/२ या ३/४ इंच मोटी गोल ४ या ५ इंच लम्बी चिकनी-२ लकड़ियों की आवश्यकता पड़ती है जिनको पत्थर पर या और किसी प्रकार घिस कर एक तरफ बनी पैन्सिल की सी मोटी नोंक बना ली जाती है। जैसी चित्र सं० १ में दिखाई है। इनको सब तरफ से घिस कर चिकनी बना लेते हैं जिससे पकड़ने या शरीर पर कहीं भी दबाव देने, रगड़ने या सूँतने से फाँस या खुरच न लगे। दो लकड़ियों से दोनों हाथों द्वारा एक साथ मालिश हो सकती है।

चित्र १ - मालिश के लिये उपयुक्त लकड़ी का रूप

मालिश के दो प्रकार प्रचलित हैं—तेल लगाकर और बिना तेल लगाए। तेल लगाकर मालिश में नस-नाड़ियों व मांस-पेशियों की रगड़ाई व सुताई की जाती है। मालिश के समय शरीर के अंगों को थपथपाते हैं, मसलते हैं, ताल से हाथों को चलाते हैं, सहलाते हैं, मरोड़ते हैं, बेलते हैं, हथेलियों से ठोकते

हैं, मुक्कों से ठोकते हैं, हाथ की कटोरी बनाकर थपकी देते हैं, जोड़ों को घुमाते हैं। नसों में कम्पन देते है। आदि आदि।

परन्तु मेरे अनुभव के अनुसार अपनी मालिश अपने आप करने के लिये मांस-पेशियों व नसों को तेल लगाकर रगड़ना, मसलना, जोड़ों के चारों ओर मरोड़ की मालिश और हाथ के अंगूठे व उँगलियों से या हमारी बताई लकड़ियों या छोटी शीशी की गोल चिकनी पेंदी से बताई दिशा में सूँतना या दवा कर थिरकन देना ही पर्याप्त है। दबाकर थिरकन देने की मालिश बिना तेल लगाए भी, बड़े आराम से की जा सकती है। मालिश से अंगों में रक्त-संचार ठीक होने लगता है। अतः जितनी क्रियायें और जितनी देर करेंगे उतना ही अधिक लाभ पावेंगे।

तेल मालिश क्रम से करनी अच्छी रहती है। प्रारम्भ पैरों की उँगलियों से करते हैं, फिर पैरों के तलवों की उंगलियों से एड़ी तक की, फिर पैरों से गट्टों तक के ऊपरी भाग की, फिर गट्टे से ऊपर जांघ व कमर तक की नसों व मांस पेशियों की, फिर हाथों की उँगलियों, व हथेलियों से लेकर ऊपर कन्धों तक की आगे पीछे की प्रमुख नसों व मांस पेशियों की, फिर पेट की, फिर सीने की, फिर चेहरे व सिर की, फिर गर्दन की और अन्त में पीठ की करते हैं। सब जगह की मालिश की दिशा जैसा चित्र सं० २ में तीरों से दिखायी है, रखनी चाहिये। उच्च रक्त-चाप के रोगी की मालिश की दिशा तीरों के विपरीत दिशा में रखी जाती है। मालिश करने से पूर्व शरीर को गीले और फिर सूखे तौलिया से रगड़ पौंछकर साफ कर लेना अत्यन्त आवश्यक होता है।

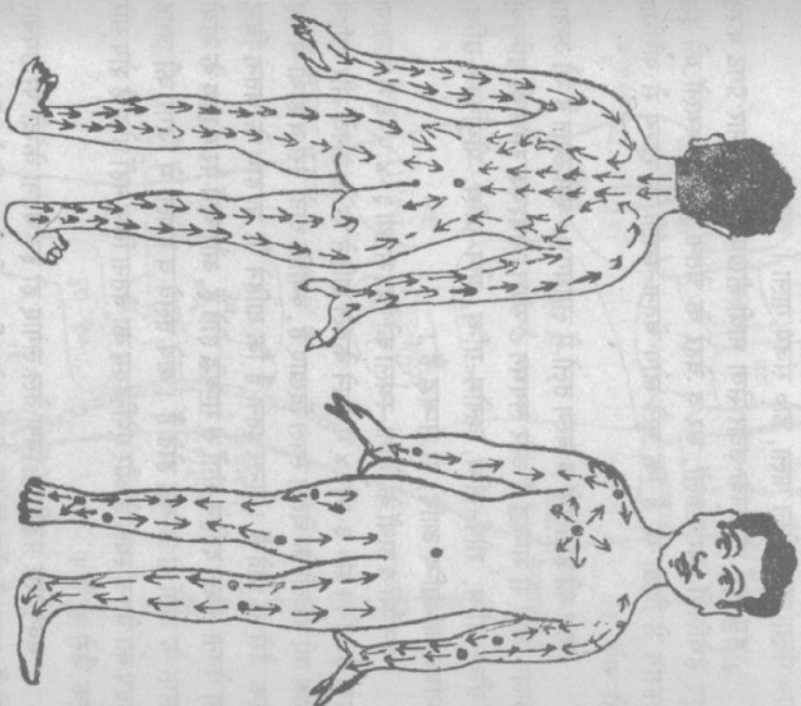
तेल मालिश के लिये न तो गरम न ठण्डा अर्थात् ऐसा वातावरण चाहिये, जहाँ पसीना न आवे। पसीने के समय बिना तेल लगाए मालिश से भी काम चल जाता है, परन्तु मालिश करनी अवश्य चाहिये।

आयुर्वेद में सिर के तालू, नाक, कान, नाभि (टूँडी), गुदा, हाथ की

हथेलियों और पैरों के तलवों में तेल लगाने व तेल मालिश करने का विशेष महत्त्व माना है। इसकी पुष्टि ब्रह्मवैवर्त पुराण में भी की गई है, जिसे पहले बता चुके हैं। यह महत्त्वपूर्ण इसलिये है कि इन जगहों में शरीर को स्वस्थ रखने के चेतना-स्थल हैं।

भारत वर्ष के सनातन धर्मावलम्बी सिर, नाक, कान, गाल, हाथ व पैरों के चेतना-स्थलों के रहस्य से परिचित थे और इसी कारण स्त्रियां अपने पति के और बालक एवं शिष्य अपने माता, पिता और गुरुजनों के सर व चरण दाबा करते थे। प्रत्युत्तर में माता, पिता, गुरुजन उनके सिर पर चेतना-स्थलों पर हाथ रखकर आशीर्वाद देते थे।

चेतना-स्थलों के महत्त्व के कारण बालकों के नाक, कान छिदवाते थे, विद्यार्थियों के चोटी रखाते थे। माता-पिता शास्त्र के निर्देश 'पंचवर्षाणि लालयेत्, दश वर्षाणि ताड़येत्' के अनुसार ६ वर्ष के बालकों को गुरुकुल में भेज देते थे और वहाँ गुरुजी आवश्यकतानुसार सजा के रूप में विद्यार्थियों की चोटी खींचते थे, कान या गाल मलते थे या तमाचे भी लगाते थे। हाथों में बेंत भी मारते थे और कान पकड़ाकर मुर्गा भी बनाते थे। परिणामतः बालक संयमी, स्वस्थ, बुद्धिमान, आज्ञाकारी नागरिक बनते थे। ऐसा क्यों होता था इसके रहस्य को प्रायः आज का समाज भूल गया है। चरणों के दबाने की महिमा जानने के कारण श्री लक्ष्मी जी सदैव श्री मन्नारायण के चरण दबाती रहती हैं।

यह परम सौभाग्य की बात है कि वर्तमान में बहुचर्चित एक्यूप्रेशर उपचारकों ने शरीर के विभिन्न अंगों में, विशेष रूप से हाथों की हथेलियों, चरणों के तलवों और सिर, चेहरे व कानों के आसपास में ऐसे बिन्दुओं व स्थलों को खोज कर उजागर किया है जिन पर युक्ति पूर्वक मालिश या दबाव देने से शरीर के विभिन्न अंग व रसस्रावी ग्रन्थियां सक्रिय होकर ठीक से काम करने लगती हैं और इससे आरोग्य व स्वास्थ्य प्राप्त होता है। एक्यूप्रेसर का अब एक बड़ा

चित्र २ - तेल मालिश की दिशा और प्रमुख रक्त वाहिनी नाड़ियां

विस्तृत विज्ञान ही बन गया है। जन साधारण के लायक मुझको एक्यूप्रेसर पद्यति पर दो पुस्तकें बहुत अच्छी लगी हैं—(आपका आरोग्य आपके हाथ से) लेखक देवेन्द्रबोरा, और (एक्यूप्रेशर के द्वारा आप ही अपने डाक्टर) लेखक डा० धरा- गाला, डा० धीरेन गाला, डा० संजय गाला।

हम यहाँ पर उनके उदार सेवा भावी लेखकों का आभार प्रगट करते हुए हथेलियों, चरण तलों, सर व चेहरे के चेतना बिन्दु व स्थलों को इस आशय से दिखा रहे हैं कि भूले लोग चेतना-स्थलों के रहस्य से परिचित हो सकें।

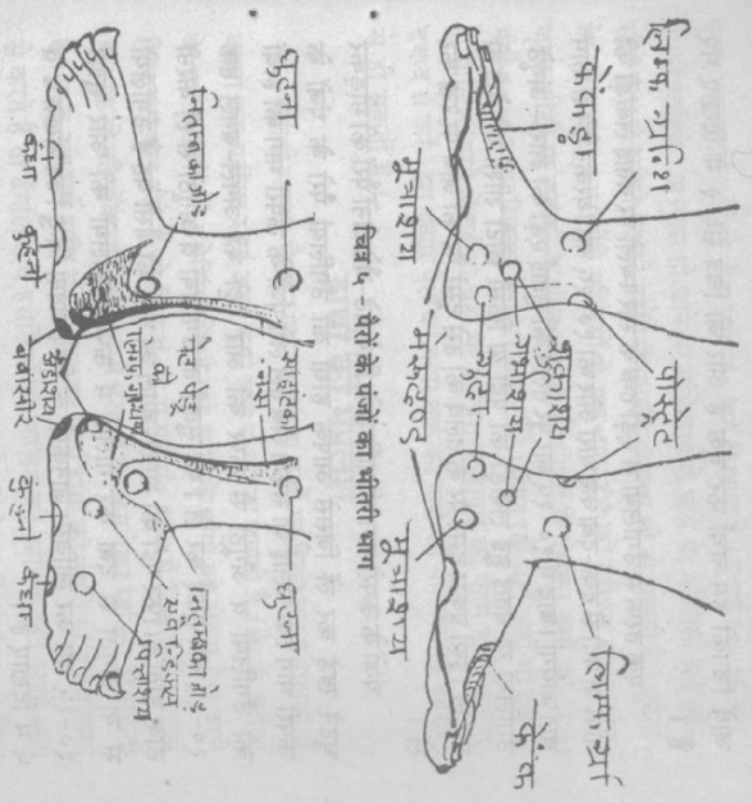
हाथ की हथेलियों व चरण तलों में लगभग ३० ऐसे स्थल हैं जो अलग अलग अंगों से सम्बद्ध हैं और लगभग ८ स्थल आवश्यक रसश्रावी ग्रन्थियों (ग्रीवा-ग्रन्थि, शीर्ष-ग्रन्थि, क्लोम-ग्रन्थि, योन-ग्रन्थि, पीयूषिका-ग्रन्थि, अधिवक्क-ग्रन्थि आदि) से सम्बद्ध हैं।

इन पैरों व हाथों के चेतना-स्थलों को चित्र संख्या ३-४,५-६ में दिखाया गया है। चित्र सं० ३ और ४ में हमने केवल दाहिने पैर के तलवे और दाहिने हाथ की हथेली के चेतना स्थल दिखाए हैं, क्योंकि दोनों पैरों व हाथों में वह एक जैसे ही होते हैं। अन्तर इतना है कि दाहिने पैर या हाथ के चेतना बिन्दु या चेतना-स्थल दाहिने अंगों से सम्बद्ध होते हैं, और बायें पैर व हाथ के बांयी तरफ के अंगों से सम्बद्ध होते हैं। बांये तलवे व हथेली में जिगर की जगह हृदय का चेतना स्थल है और एपेन्डिक्स का चेतना बिन्दु नहीं होता है शेष सारे एक जैसे ही हैं।

एक्यूप्रेशर पद्धति में बिना तेल लगाए ही इन चेतना केन्द्रों पर उपचार देते हैं, परन्तु मैं तो एक्यूप्रेशर विधि को मालिश की ही एक विशेष विधा मानता हूँ। और मेरे अनुभव व आयुर्वेद के निर्देशानुसार यदि तेल लगाकर इन चेतना केन्द्रों पर ढंग से मालिश या उपचार दें तो विशेष लाभ प्राप्त होता है।

चित्र ३ - दाहिने पैर के चेतना बिन्दु एवं स्थल

चित्र ४ - दाहिने हाथ के चेतना बिन्दु एवं स्थल

चित्र ५ - पैरों के पंजों का भीतरी भाग

चित्र ६ - पैरों के पंजों का बाहरी भाग

सर्वप्रथम पैरों के तलवों की मालिश की युक्ति

तेल लगे पैरों में पहले पैरों की उँगलियों से मालिश प्रारम्भ करते हैं। बैठकर एक पैर फैला रखते हैं और दूसरे पैर के पंजे को फैले पैर की जांघ पर रख लेते हैं और उसकी उँगलियों को ऊपर से नीचे तक १० या १५ बार हाथ की उँगलियों व अंगूठों से दाबते-छोड़ते व मसलते हैं। फिर पैर के तलवे की एड़ी तक सब जगह की मालिश करते हैं जिसमें सारे चेतना केन्द्र या बिन्दु आ

जावें जिनकी हम चर्चा कर चुके हैं और जो चित्र सं० ३ में दिखाए गए हैं।

एक तरफ से उँगलियों से एड़ी तक के सारे स्थलों पर बताई लकड़ी की नोंक या पेंदी से दबा-दबा कर चारों ओर को १०-१५ बार थिरकन देने से काम चल जायेगा। बाद में १०-१५ बार पूरे तलवे की सुताई एड़ी की ओर—अंगूठे, उँगलियों या बताई हुई लकड़ी की पेंदी या किसी छोटी शीशी की पेंदी से कर लें। इसी प्रकार दूसरे पैर के तलवे की उसे दूसरे पैर की जांघ पर रख कर लें।

पंजों के ऊपरी भाग की मालिश के लिये बैठे-बैठे दोनों पैरों को मोड़कर घुटने खड़े कर लें जिससे आपके हाथों की उँगलियां पैरो के पंजों के ऊपरी भाग तक चलाई जा सकें। अब तेल लगे पंजों के ऊपरी भाग को हाथों की उँगलियों व अंगूठों से ऊपर की ओर गट्टों की अगल-बगल तक १०-१५ बार सुताई कर लें। यह सुताई तो उँगलियों व अंगूठों से ही करनी ठीक होती है। फिर गट्टों की अगल-बगल की नसों की जैसी वह हैं उँगलियों से या अंगूठों से दबा कर गोलाई में ऊपर पिंडलियों की ओर सुताई १०-१५ बार कर लीजिये। जानकारी के लिये चेतना बिन्दु चित्र संख्या ४ व ५ में दिखाए हैं।

गट्टों से ऊपर जाँघ व कमर तक पैरों की मालिश

बैठे-बैठे पैरों को सीधे फैलाकर किसी लगभग १ फुट ऊँची चीज पर टिका दें और टिकी दोनों एड़ियों की एक दूसरी से दूरी लगभग १ फुट रखें तो बड़े आराम से पैरों के ऊपर नीचे आजू-बाजू हाथ चलाये जा सकते हैं। अब प्रथम तो तेल को हाथ की हथेलियों, अंगूठों व उँगलियों से गट्टों से ऊपर जाँघ व कमर तक भली भाँति मल रगड़ लें, और फिर पैरों की अगल-बगल की आगे की दोनों प्रमुख नसों की और फिर पीछे की दोनों प्रमुख नसों की

कमर तक सुताई कीजिये जैसा चित्र सं० २ में दिखाया है। सुताई १०-१५ बार करनी चाहिये। अभ्यास हो जाने पर बांये हाथ से बांये पैर की नसों की ओर सीधे हाथ से दाहिने पैर की नसों की सुताई एक साथ भी हो सकती है। घुटनों के आस-पास ऊपर नीचे की नसों में एक-एक इंच की दूरी पर दो या तीन जगह शीशी या लकड़ी के गोल भाग से या अंगूठों से दबाकर नसों को आगे पीछे १०-१२ बार थिरकन देना अच्छा रहता है। ध्यान रखें जहाँ कहीं भी दबाव से मालिश करने में दर्द हो वहाँ पर मालिश या सुताई का काम हल्के सुहाते दबाव से करें। इस प्रकार पैरों की कमर तक की नसों की मालिश बड़े आराम से हो सकती है।

हाथों की मालिश

पालथी मारकर बैठकर एक-एक हाथ घुटने पर टिका कर हथेलियों से कन्धों तक मालिश स्वयं अपने दूसरे हाथ से की जा सकती है। पैर के तलवों के समान हाथों की हथेलियों में भी सारे शरीर के अंगों को चेतना देना वाले बिन्दु या स्थल होते हैं जो चित्र सं० ४ में पृष्ठ सं० १०८ में दिखाए हैं। इनकी भी लकड़ी की नोंक या दूसरे भाग से प्रेशर व थिरकन देकर मालिश हो सकती है। परन्तु जब सारे शरीर की मालिश का कार्य हाथों की उंगलियों व हथेलियों से करते हैं तो उँगलियों व हथेलियों की मालिश की आंशिक पूर्ति अपने आप हो जाती है। विशेष परिस्थिति में जानकारी के लिये यह चित्र सं० ४ दे दिया गया है। पैरों के तलवों के चेतना केन्द्र हथेलियों से अधिक शक्तिशाली होते हैं।

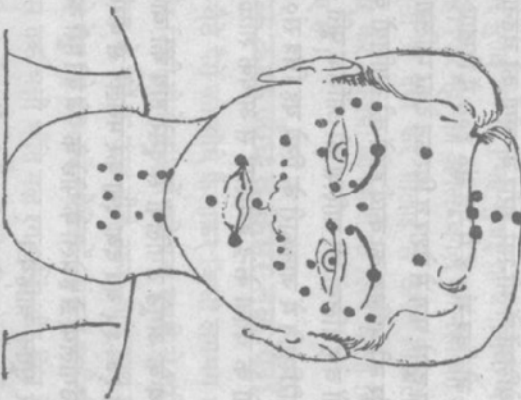
प्रारम्भ एक हाथ के अँगूठे उँगलियों से दूसरे हाथ की बारी-बारी से अँगूठे व उँगलियों को १०-१५ बार दबा दबा कर मसलने से करते हैं। फिर १०-१५ बार हाथ की उँगलियों से हथेली के पीछे के पंजे की पूरी नस-नाड़ियों को कलाइयों की ओर सूतना चाहिये।

अब कलाइयों से कन्धों तक उँगलियों-हथेलियों द्वारा एक हाथ से दूसरे

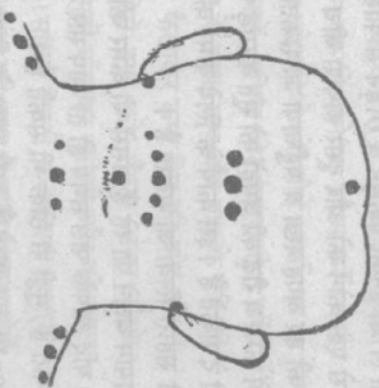
हाथ की सारी नसों व मांस पेशियों को रगड़ रगड़ कर तेल फैला लेते हैं । और बाद में कलाई से ऊपर जाने वाली २ आगे व पीछे की नसों को जो चित्र सं० २ में दिखाई हैं, दूसरे हाथ के अंगूठे व उँगलियों से १०-१५ बार कन्धों तक सूँत लेते हैं । यदि अँगूठे उँगलियों से करने में कठिनाई हो तो लकड़ी की या किसी छोटी शीशी की चिकनी पेंदी से सुताई कर सकते हैं । दिशा पृ० १०५ चित्र सं० २ में दिखाई है ।

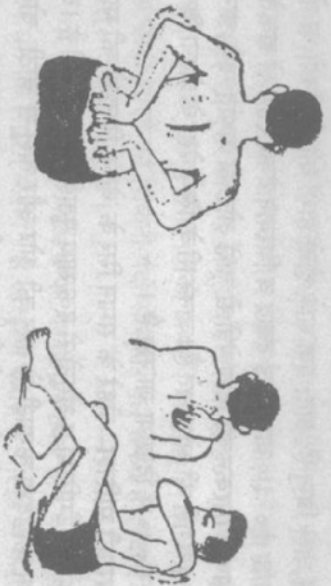
पेट की मालिश—नाभि व पेट पर तेल लगाकर हाथ की उँगलियों को मिलाकर उनके सिरों (पोरबों) से साधारण दबाव से गोलाई में करते हैं जैसा चित्र सं० २ में दिखाया गया है । प्रारम्भ १०-१५ बार से करते हैं।

सीने की मालिश—पूरे सीने पर तेल लगाकर सभी स्थलों को उँगलियों के पोरवों से चित्र सं० २० में दिखाई दिशा में १०-१५ बार सहनीय दबाव देते हुए पसलियों के बीच के भाग को सूँत लेते हैं ।

चेहरे की मालिश—चेहरे में भी आँखों, कानों, नाक व मस्तिष्क को

चित्र ७ - चेहरे एवं गले के चेतना बिन्दु

चेतना देने वाले बिन्दु हैं, अत: एक साथ दोनों हाथों की उँगलियों के पोरवों द्वारा ८ जगह १०-१५ बार सुताई दबाव व थिरकन देकर लाभ ले सकते हैं । सुताई दबाव व थिरकन की दिशा नेत्रों से चारों ओर को अर्थात् माथे, कनपटी व नीचे मुख व गले की ओर रखते हैं । जानकारी के लिये चेहरे के चेतना बिन्दुओं को चित्र सं० ७ में दिखाया जा रहा है ।

सिर की मालिश—चेहरे के समान सिर के चेतना बिन्दुओं की मालिश दोनों हाथों की उँगलियों व अंगूठों से एक साथ सुताई की जा सकती है । दबाव व थिरकन की दिशा कनपटी से तालू की ओर और तालू से चोटी, चोटी से नीचे गर्दन व कमर की ओर रखते हैं । क्रम वही एक-एक जगह १०-१५ बार प्रेशर व थिरकन व सुताई देते हैं । सिर के चेतना बिन्दुओं की जानकारी के लिये चित्र सं० ८ देखिये ।

चित्र ८ - सिर और गर्दन के पिछले भाग के चेतना-बिन्दु

कन्धों व कमर की मालिश—कन्धों या पूरी कमर पर हाथ नहीं पहुँच पाता है इसलिये कुछ युक्ति करनी पड़ती है । जहाँ तक हाथ पहुँच सकता है वहाँ तक तो इस प्रकार तेल लगाकर सुताई कर लेते हैं जैसा चित्र सं० ९ में दिखाया है ।

चित्र ९ - अपने-आप कमर की मालिश करने की विधि

कमर की शेष मालिश—किसी २ फिट लम्बी गोल, १ इंच के लगभग मोटी लकड़ी, रूल या बेंत से की जा सकती है। लकड़ी के दोनों सिरों को पत्थर पर घिस कर चिकना लें जो उनको पकड़ने व रगड़ने से फाँस न लगे। इस लकड़ी को एक हाथ से एक कोने को और दूसरे हाथ से बीच से पकड़ कर दूसरे कोने को कमर की हर जगह रखा व पहुँचाया जा सकता है अतः चित्र सं० २ में बताई दिशा में कमर व रीढ़ की जगहों को सूँत व रगड़ भी सकते हैं और दबाकर थिरकन भी दे सकते हैं। इस कार्य के लिये कमरे की दीवाल का भी लकड़ी टिकाने को सहारा लिया जा सकता है।

हम जो लेट कर व्यायाम बताने जा रहे हैं उससे भी कमर की मालिश की कमी पूरी हो जाती है। यदि आपके पास समय हो तो आप सारे अंगों को रगड़ सकते हैं, थपथपा सकते हैं, मुट्ठी से ठोक भी सकते हैं।

मालिश प्रारम्भ में १०-१५ बार करते हैं। पूरे लाभ के लिये ६४ नहीं तो कम से कम ३२ बार करना आवश्यक है। मालिश भी धीरे-धीरे बढ़ानी होती है क्योंकि शरीर नई क्रिया का धीरे-धीरे ही अभ्यस्त होता है।

लेटकर की जाने वाले आसन व्यायाम व प्राणायाम की विधि

इससे कमर की मालिश की कमी भी पूरी हो जाती है और स्त्री, पुरुष,

बच्चे-बूढ़े, कमजोर सभी बड़े आराम से करके लाभ ले सकते हैं। इससे पेट एवं स्वास्थ्य सभी ठीक रहेंगे। पहले दीवाल के सहारे एक जगह खड़े-खड़े ५-१० मिनट दौड़ने जैसी क्रिया कर लें। अधिक करेंगे तो अधिक लाभ होगा।

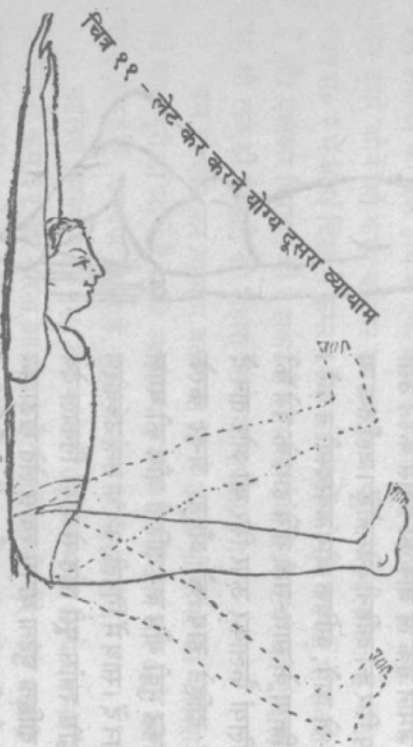
पहली क्रिया—

मालिश के बिछौने पर सूर्य की ओर पैर करके कमर के बल लेट जावें, और जैसा चित्र सं० १० में दिखाया है। दोनों पैरों को मोड़कर घुटने ऊपर को खड़े कर लें। दोनों पंजों की दूरी एक दूसरे से लगभग २ फिट रखें। अब बाँये पैर के घुटने को तो यूँ ही खड़ा रहने दें और दाहिने पैर के घुटने को बाँये पैर के पंजे की ओर झुकाते हुए जमीन तक ले जाने का प्रयास करें। उसी समय सिर को दाहिनी ओर मोड़ें। जहाँ तक जा सके ले जावें, अधिक जोर जबरदस्ती न करें। इस क्रिया के साथ-साथ बाँये हाथ के पंजे की उँगलियां फैलाकर ऊपर सिर की ओर तान दें और दाहिने हाथ को अँगूठा अन्दर करके कसकर मुट्ठी बाँध कर दाहिनी जाँघ की बगल में तान दें। साथ में गिनती, ॐ या मन्त्र उच्चारण के द्वारा श्वांस पूरी तरह से बाहर निकाल देवें तब दाहिना घुटना वापस श्वांस लेते खड़ा कर लें। और जिस प्रकार हाथ पैर व सिर की क्रियाएँ की थीं उसके विपरीत अंगों से विपरीत दिशा में क्रियायें दुहरावें अर्थात् बांया घुटना सीधे पैर के

चित्र १० - लेट कर करने योग्य पहला व्यायाम

पंजे की ओर एवं सिर बाँयी ओर लेजावें। साथ में बाँये हाथ को अंगूठा अन्दर कर, कस कर मुट्ठी बाँधकर बाईं जाँघ के बगल में तान दें। सीधा हाथ सिर के ऊपर की ओर उँगलियां फैलाकर तने। इतनी देर में श्वांस अपने स्वाभाविक ढंग से फेफड़ों में भर लें अब पहले प्रकार से श्वांस को गिनती, ॐ या मन्त्र के उच्चारण के साथ पूरी तरह बाहर निकालते क्रिया को दुहराने का धीरे-धीरे अभ्यास करें। कुछ अभ्यास के बाद हाथ पैर व सिर की क्रियायें २ या ३ सैकिण्ड के बाद भी बदल सकते हैं, उस समय श्वांस की क्रिया स्वतन्त्र चलती रहेंगी। एक बार श्वांस बाहर निकालते निकालते हाथ पैर व सिर की क्रियायें कई बार हो सकती हैं। श्वांस भरने में तो कम समय लगेगा अतः इस बीच में यह क्रिया एक बार ही हो सकेगी। जब पैरों के मुड़े रहने के कारण कुछ समय बाद थकान मालूम पड़े तो नीचे लिखी दूसरी क्रिया प्रारम्भ कर दें।

नोट— इस क्रिया और आगे बताई सभी क्रियाओं में श्वांस को निकालने के बाद यथाशक्ति बाहर रोकने का अभ्यास करें।

चित्र ११ - लेट कर करने योग्य दूसरा व्यायाम

दूसरी क्रिया—पैरों को जैसा चित्र सं० ११ में दिखाया है ऊपर आकाश की ओर सीधे खड़े कर दें फिर उनको सिर की ओर जितना आसानी से ले जा सकें ले जावें और दोनों हाथों की अँगूठे अन्दर करके कस कर मुट्ठी बाँधकर

हाथों को सिर के ऊपर की ओर तान दें। २-३ सैकिण्ड बाद पैरों को वापस लौटाकर पहली स्थिति से और १ फीट के लगभग दूरी तक ले जावें और हाथों को उँगलियां फैलाकर जाँघों के बगल से तानें। यह क्रिया २-३ सैकिण्ड बाद अदलते बदलते रहें। साथ में श्वांस की क्रिया में यह ध्यान रखें कि श्वांस पूरी तरह से बाहर निकाल जावे। फिर वह भर तो अपने स्वाभाविक ढंग से जावेगी। साथ में गिनती, ॐ या इष्ट मन्त्र का उच्चारण या जप भी चल सकता है। जब पैर ऊपर किये थकान मालूम पड़े तो फिर नीचे लिखी तीसरी क्रिया प्रारम्भ कर दें।

चित्र १२ - लेट कर करने योग्य तीसरा व्यायाम

तीसरी क्रिया—पैरों को जैसा चित्र सं० १२ में दिखाया है मोड़कर सीने की ओर लें जावे और हाथों की कुहनियों को बिस्तर पर टिका लें। अब दोनों पैरों के घुटनों को मिलाए हुए उनको बांई ओर को झुकावें जितना आसानी से जा सके। कमर बिस्तर पर टिकी रहेगी। जब घुटने बांई ओर जावेंगे तब सिर को दाहिनी ओर मोड़ेंगे और बांये हाथ के अंगूठे अन्दर करके मुट्ठी बांध कर हाथ के कन्धे के पास तक ले जाने का प्रयास करेंगे। दाहिना हाथ कुहनी के सहारे उँगलियां फैला हुआ जांघ की ओर तना रहेगा। अब २-३ सैकिण्ड के बाद विपरीत अंगों से क्रियाएँ विपरीत दिशा में करेंगे। अर्थात् दोनों घुटने दाहिनी ओर जावेंगे, बांया हाथ कुहनी के सहारे जांघ की ओर, उँगलियां फैलाकर तना रखेंगे, सीधा हाथ अंगूठा अन्दर कर मुट्ठी बांधकर सीधे कन्धे की तरफ ले जावेंगे और सिर बांई ओर जितना मुड़ सकें मोड़ेंगे। गिनती, ॐ इष्ट मन्त्र का उच्चारण

या जप के साथ श्वांस को पूरी तरह से बाहर निकालने का ध्यान रखेंगे। पूरी क्रिया में केवल घुटने सहित पैरों को दांये बांये करते समय कमर बिस्तर पर टिकी रहेगी केवल पैर व पेट ही हिलाये जावेंगे। अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ावेंगे। थकने पर चौथी क्रिया करें।

चौथी क्रिया—चित्त लेटकर घुटनों को मोड़कर खड़े कर लें, जैसा चित्र सं० १० में दिखाया है। अब दोनों हाथों की मुट्ठी बाँधकर सिर के सहारे तान दें और बारी बारी से एक पैर सीधा जमीन के समानान्तर फैलाकर तानें और फिर उसे वापस करके दूसरे पैर को इसी प्रकार नीचे फैलाकर तानें। इसमें भी श्वांस क्रिया और जप पूर्व में बताए अनुसार जोड़े रहें। दोनों हाथ यथावत् सिर के ऊपर तने रहेंगे।

इन चारों क्रियाओं की २-२ मिनट की ५ आवृत्ति करना तो अनिवार्य है। इस प्रकार कुल मिलाकर ४० मिनट लग जावेंगे। अभ्यास धीरे धीरे बढ़ावेंगे तथा अभ्यास होने के बाद तो उनको, यदि नींद नहीं आ रही है तो २-३ घण्टे तक भी निश्चिन्तता से दुहराते रह सकते हैं। इनके साथ चित्र सं० १५, १६, १७, १८ की हाथों पैरों की क्रियायें भी जोड़ सकते हैं। इससे समय का सदुपयोग एवं भजन भी हो जावेगा और थकने के बाद स्वास्थ्यप्रद सुखमय नींद भी प्राप्त हो सकेगी। यह क्रियायें जलपान के १ घण्टे बाद और भोजन के तीन घण्टे बाद कभी भी की जा सकती है। इनसे गर्दन, कमर, हाथों पैरों सभी की कसरतें हो जाती हैं और उनके दर्द व जकड़ने दूर हो जाती हैं। पाचन-शक्ति ठीक रहती है और पेट में गैस बननी समाप्त हो जाती है।

अनन्तर १५ मिनट शान्ति पूर्वक शरीर को ढीला छोड़ कर लेटकर विश्राम करके स्नान, बैठकर करने के आसन प्राणायाम, संध्यावन्दन, पूजा-पाठ, समय के अनुसार करके उचित जलपान करके अपने दैत्रिक कार्यों में लग जावें। स्नान के समय साबुन का प्रयोग न किया जाय क्योंकि साबुन की कास्टिक शरीर की चिकनाई नष्ट करती है। साबुन का विकल्प आगे दिया गया है।

साबुन के विकल्प

(क) चिकनी तैलीय त्वचा के लिए—६० ग्राम वेसन, आधी चम्मच पिसी हल्दी लें। हल्दी में थोड़ा कच्चा दूध या पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। इसमें १० बूंद तिल या सरसों का तेल मिलाकर फेंट कर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे, गर्दन, हाथों, पैरों, घुटनों आदि पर लेप कर लें। ५-१० मिनट में जब लेप सूखने लगे तो हथेलियों के दबाव से मसल मसलकर छुड़ा दें। इस उबटन के साथ मैल भी बत्तियों के रूप में छुट जावेगा। अब कुछ समय बाद गुनगुने जल से अंग धो लें या स्नान कर पोंछ लें। इससे त्वचा साफ, चिकनी, मुलायम और चमकदार हो जावेगी और चेहरा निखर जावेगा। इस उबटन से चेहरे की झाइयां, दाग, झुर्रियां, कालिमा दूर होती है और अनावश्यक बाल झड़ जाते हैं। उबटन स्नान से १/२ घण्टा पूर्व करना श्रेष्ठ है, यह उबटन भौहों, पलकों एवं होठों पर नहीं लगाया जाता है।

(ख) तैलीय त्वचा के लिये नित्य प्रयोग के लिये घर के पिसे वेसन से उत्तम कोई ओर वस्तु नहीं है। केवल बेसन भली-भाँति पानी में फेंट कर लेप कर लें और १५ मिनट बाद धो डालें इससे अंग व चेहरा ऐसा स्वच्छ व मुलायम रहेगा जैसा कि मक्खन भी न कर पाए। उबटन छुटाते समय हथेलियों को नीचे से ऊपर की ओर ही चलाना चाहिये या झुर्रियों की विपरीत दिशा में। गर्मी में इससे तरावट रहती है।

(ग) चीनी या शीशे की प्याली में कच्चे दूध मे इतनी बूँदें नीबू के रस की डालें जो वह फट जावे। इसको चेहरे व शरीर पर धीरे-धीरे मलें और कुछ समय बाद गुन गुने जल से स्नान कर लें। इससे चेहरा व त्वचा कोमल और कान्तिमय हो जायेंगे।

(घ) तैलीय चेहरा वाले सज्जन खीरा को किसी चीनी या काँच के पात्र में कद्दू कसकर कपड़े से निचोड़ कर उस रस में आधा चम्मच नीबू का रस और १/२ चम्मच गुलाब जल मिला लें। इसको रुई के फोहे से चेहरे व गर्दन पर लगा कर १/२ घण्टा बाद पहले गुनगुने, फिर सादे पानी से मुख व गर्दन धो लें। यह बनावटी क्रीम से अधिक निखार देगी और धूप से सांवली पड़ी

त्वचा उज्ज्वल होगी। केवल खीरा पीसकर लुगदीको मुख व त्वचा पर मलकर धो डालने से भी अच्छा परिणाम मिलता है।

(२) **खुश्क सूखी त्वचा के लिए**—थोड़े कच्चे गुनगुने दूध में एक रुई का फोआ डालकर चेहरे, गर्दन, हाथों आदि शरीर के अंगों पर ५-१० मिनट तक नर्मी से फिरायें, २० मिनट बाद ठण्डे या गुनगुने पानी से धो डालें। इससे त्वचा चिकनी कोमल बनती है और नित्य प्रयोग से मुँहासे, चेहरे की झाइयाँ, दाग, धब्बे, खुरदरापन मिट कर त्वचा व मुख की शोभा एवं कान्ति बढ़ती है और रंग निखरता है।

तेल मालिश के बाद एक भाग बेसन में २ भाग दूध मिला घोल शरीर पर मलकर नहाना ठीक रहता है। अथवा एक कटोरे में ५०-१०० ग्राम मुलतानी मिट्टी पानी डालकर भिगो दें। २ घण्टे बाद वह फूलकर लुगदी सी बन जावेगी। उसको हाथ से मसलकर गाढ़ा घोल बना लें (डली न रहने पावे) इसे चेहरे व शरीर पर लगा लें। जाड़ों में आधा घण्टा धूप में बैठने के बाद गुनगुने जल से स्नान करें। गर्मियों में १/२ घण्टा छाया में बैठकर ताजे जल से स्नान कर लें। चेहरे की रंगत निखारने को इस घोल में २ चम्मच गुलाब जल और २ चम्मच कच्चा दूध मिलाकर चेहरे पर लगावें। १५-२० मिनट बाद गर्मियों में ताजें जल से और सर्दियों में गुनगुने जल से धो डालें। इससे चेहरे के रंग में निखार आयेगा और फोड़े, फुन्सी कील-मुहासे, दाग, धब्बे, चेहरे की झाइयां आदि से १-२ माह में छुटकारा मिल जावेगा। ठीक इसी तरह मेंहदी के गाढ़े घोल को भी प्रयोग करें तो यह लाभ मिलता है।

स्नान के बाद करने योग्य आसन, प्राणायाम व सन्ध्यावन्दन

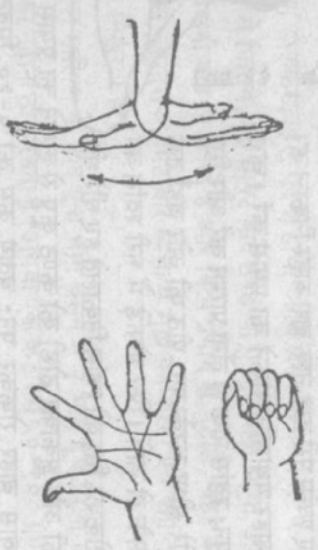
सर्वप्रथम तह करके कम्बल बिछाकर या अन्य उचित आसन पर पूर्व की ओर मुख करके वज्रासन पर बैठें जैसा चित्र सं० १३ में दिखाया गया है। ५ मिनट तक प्राणायाम श्वांस क्रिया और उसके साथ गर्दन की कसरतें करें। गर्दन की कसरत में श्वांस भरते समय ठोड़ी उचका कर सिर पीछे पीठ की ओर ले

जावें। और श्वांस रोकने के समय तक सिर को पीछे ही रोके रहें। श्वांस निकालते समय सिर को धीरे-धीरे वापस लाते हुए आगे सीने की ओर झुकाबें ठोड़ी को कण्ठ कूप से लगाते हुए श्वांस पूरी तरह नाक द्वारा बाहर निकाल कर श्वांस को बाहर यथाशक्ति रोकने का प्रयास करें। कुछ समय बाद पुनः श्वांस नाक से लेना प्रारम्भ करें और सिर को धीरे-धीरे सीधा करके पुनः पीठ की ओर जहाँ तक सम्भव हो सके ले जावें। फिर फेफड़े में भरी श्वांस को कुछ समय रोककर सिर को श्वांस निकालते हुए धीरे धीरे पुनः सीने की ओर झुकाकर ठोड़ी को कण्ठ कूप से लगाने का प्रयास करें। कुछ देर श्वांस बाहर रोककर पुनः बताये क्रम को ५-१० मिनट तक दुहरायें।

चित्र १३ - वज्रासन

श्वांस-क्रिया अथवा प्राणायाम—इसमें यह ध्यान रखते हैं कि यदि शरीर को गर्मी की आवश्यकता है तो दाहिने नासाछिद्र से श्वांस ले एवं निकालें और यदि शीतलता की आवश्यकता हो तो बांये नासा छिद्र से श्वांस लेनी-छोड़नी चाहिये। जिस नासाछिद्र को बन्द करना चाहें उसमें रुई की डाट लगा लेते हैं। प्राणायाम करने की सामान्य भय रहित विधि यह है कि जितनी देर में नाक से श्वांस खीचें, उतने ही समय उसको फेफड़ों में रोकें, उतने ही समय में श्वांस को बाहर पूरी तरह से निकाल दें और उतने ही समय श्वाँस को बाहर ही रोके रहें। इसके बाद श्वांस की क्रियाओं को पुनः दोहराते रहें। इसके लिये

चित्र १४ - ब्रह्मचर्यासन

१, २, ३, ४, ५ गिनती या कोई इष्ट मन्त्र या ॐ उच्चारण का भी सहारा ले सकते हैं। उदाहरणत: १, २, ३, ४ गिनते हुए श्वांस नासाछिद्रों से खींचें १,

चित्र १५ – हाथों के पंजों के व्यायाम

चित्र १६ – हाथों की कलाई का व्यायाम

चित्र १७ हाथों, कुहनियों व कन्धों के व्यायाम

चित्र १८ पैरों के पंजों व टखनों के व्यायाम

२, ३, ४ गिनते हुए उसे फेफड़ों में रोके रहें तथा १, २, ३, ४ गिनते श्वांस बाहर पूरी तरह से निकाल दें। फिर १, २, ३, ४ गिनते श्वांस को बाहर ही रोके रहें। अनन्तर श्वांस पुनः फेफड़ों में भरें और बताई क्रियायें दोहरावें। धीरे-धीरे गिनती बढ़ाकर श्वांस अधिक देर तक रोकें। यह बात खूब समझ लीजिये कि श्वांस को पूरी तरह बाहर निकाल कर उसे बाहर रोकने से ही फेफड़ों को विश्राम व बल मिलता है और इसका अभ्यास आप दिन भर बैठते, उठते, चलते-फिरते एवं कार्य करते समय भी कर सकते हैं। अभ्यासी श्वांस दमा के रोग से मुक्त रहेंगे।

पैरों के पंजों के व्यायाम—वज्रासन की क्रियाएँ करने के बाद पैर फैलाकर ब्रह्मचर्यासन पर बैठकर जो चित्र १४ में दिखाया है, चित्र सं० १५, १६, १७, १८ में दिखाई हाथों व पैरों के व्यायाम १५-१५ बार करें।

गर्दन झुकाने व मोड़ने के व्यायाम

इसमें पहले सिर को जितने दबाव से हो सकें, बाँये कन्धे की ओर झुकावें। २-३ सैकिण्ड बाद वापस करके सीधे (दाहिने) कन्धे की ओर झुकावें, फिर २-३ सैकिण्ड बाद गर्दन सीधी कर सिर को पीछे पीठ की ओर झुकावें, २-३ सेकिण्ड बाद सिर को वापस कर आगे सीने की ओर झुकावें और ठोड़ी कण्ठकूप से लगाने का प्रयास करें। २-३ सेकिण्ड बाद सिर को चारों ओर झुकाते एक बार चक्की की तरह (चक्राकार) बांयी ओर घुमाकर सिर को वापस

चित्र १९ पद्मासन

ले आवें अनन्तर दाहिनी ओर चक्राकार घुमाते हुए वापस सीने के सामने ले आवें। सिर की सारी क्रियायें धीमी गति से की जावें यह विशेष ध्यान रखें। एक के बाद दूसरी, तीसरी, चौथी, पांचवीं व छठी क्रियायें १५ बार दुहरा लेवें।

तदनन्तर पद्मासन (जैसा चित्र सं० १९ में दिखाया है) पर बैठ कर सिर को पीठ व गले की ओर ले जाने की क्रिया के साथ प्राणायाम ५ या १० मिनट करें। इसके साथ जप ध्यान सन्ध्या वन्दन भी कर सकते हैं।

नोट—जो लोग वज्रासन या पद्मासन नहीं लगा सकते वह सुखपूर्वक जिस प्रकार बैठ सकें बैठकर पंजों व गर्दन की कसरतें, प्राणायाम, जप, ध्यान की क्रियायें करें फिर जलपान करके दैनिक कार्यों में लग जावें।

बुढ़ापे को सुखमय बनाने का सूत्र

खाली समय का सदुपयोग और स्वास्थ्य-लाभ

ढलती आयु में जिस अंग से काम नहीं लिया जाता वह जड़ और बेकार हो जाता है, और यह भी ध्रुव सत्य है कि खाली लेटना या बैठना शैतानी को आमन्त्रण देना है। खाली समय में खुराफातें सूझा करती हैं—(Empty mind is the devils work-Shop), अतः नींद नहीं आ रही है तो पूर्व में लेटे-लेटे करने की क्रियायें एवं जप-ध्यान करते रहें अथवा वर्णित खाली बैठे समय में बैठकर किए जाने वाले आसन प्राणायाम, जप, ध्यान आदि क्रियायें करते रहें। थोड़ी देर हाथों, पैरों, चेहरे व सिर के चेतना-बिन्दुओं पर हाथों की उँगलियों, अंगूठों या बताई लकड़ी से दबाव थिरकन दें। इससे आप अन्त समय तक दर्द, जकड़न व सामान्य रोगों से मुक्त रह कर चलने-फिरने योग्य रहेंगे। जब वृद्धावस्था के अनुसार असाधारण शिथिलता आने लगे तो घबरावें नहीं—प्रसन्नता पूर्वक शरीर छोड़ने की योजना, जैसी श्रीमदभागवत महापुराण के दूसरे स्कन्ध के अध्याय १ में श्लोक सं० १५ से ३९ तक और दूसरे अध्याय में प्रथम श्लोक से अन्त तक बताई है, बनाकर अपना शरीर आनन्द पूर्वक त्यागकर परम लक्ष्य प्राप्त कर लें।

नोट—लेट कर करने की क्रियायें जलपान के १ घण्टे और भोजन के ३ घन्टे बाद चाहे जितनी देर तक अदल बदल कर निर्भय की जा सकती हैं

और बैठकर करने के आसन व क्रियाओं में वज्रासन तो भोजन के तुरन्त बाद लगाया ही जाता है । और अपने काम काज के लिये सभी, किसी न किसी प्रकार बैठते ही हैं अत: भोजन के १ घण्टे बाद बैठकर की जाने वाले आंसन व क्रियायें निर्भय की जा सकती हैं ।

दर्द-निवारक मालिश का सिद्धान्त और उसकी विधि

जिस स्थल पर किसी कारण से रक्त का संचार रुकता है या वायु एकत्र होने लगती है, वहीं पर दर्द होने लग जाते हैं । रक्त के अवरोध या वायु को हटा देने से दर्द तुरन्त शान्त हो जाते हैं । यदि दर्द एक या दो जगह है तो जान लेना चाहिये कि वह किसी रोग के कारण नहीं हो रहे हैं । हमारी बताई युक्ति से रक्त संचार व वायु संचय समाप्त होते ही दर्द तुरन्त शान्त हो जावेंगे ।

इस विद्या को न जानने के कारण दर्दों को रोकने के लिये अनावश्यक दबा और इन्जेक्शन लेने का रिवाज चल पड़ा है । दवाओं के प्रयोग से दर्दों की अनुभूति तो शान्त हो सकती है परन्तु उसका मूल कारण ज्यों का त्यों बना रहता है और धीरे-धीरे रक्त-संचार की कमी के कारण कुछ समय बाद दबाने से पूरी नसों में ही दर्द महसूस होने लगता है । लोग समझते हैं कि यह दर्द अपने आप तो हो नहीं रहा, केवल दबाने के समय दबाने के कारण होता है और इस ओर पूरा ध्यान नहीं देते हैं, फल स्वरूप कालान्तर में ठीक मालिश एवं उपचार न मिलने के कारण अधिकांश लोग दवाएं सेवन करते-करते भी अंगों व जोड़ों के दर्द एवं जकड़नों के चक्कर में पड़ जाते हैं ।

प्राय: लोगों की ऐसी मान्यता है कि बुढ़ापे के कारण दर्द व जकड़न होना स्वाभाविक है परन्तु यह मान्यता ठीक नहीं है । इस विषय को पूर्व वर्णित विवेचन का ध्यानपूर्वक पढ़कर समझ लें । इस मुसीबत का कारण अपनी सर्वज्ञता का अभिमान, और वास्तविक इलाज तेल मालिश की जानकारी न होना एवं लापरवाही है ।

दर्द-निवारक विधि का रहस्य—जिस स्थल पर दर्द होता है वहाँ पर केवल तेल लगा कर उसको धीरे-धीरे दबाते छोड़ते हैं—वहाँ पर रगड़कर मालिश नहीं की जाती है ।

अत: विशेष सावधानी यही है कि दर्द की जगह पर रगड़कर मालिश न की जाय । यह बात सामान्य मालिश के प्रचलन से कुछ अटपटी लगती है परन्तु है सत्य । दर्द की जगह सीधे उपचार देने से कष्ट बढ़ जावेंगे, और हमारी बताई युक्ति से वह तुरन्त शान्त हो जावेंगे । परन्तु उनकी जड़ मिटाने लिये कुछ समय तक विशेष उपचार और बाद में सारे शरीर की सामान्य तेल मालिश से काम चल जाता है । आयुर्वेद तो नित्य तेल मालिश की सलाह देता है । इससे दर्दों के रोग होंगे ही नहीं । यदि नित्य तेल मालिश न हो सके तो सनातन धर्म की नित्य कर्म पद्धति के अनुसार सोमवार, बुधवार और शनिवार में तो करें ही। सप्ताह में एक दिन तो तेल मालिश अनिवार्य है । अन्य दिनों में जब भी खाली बैठे या लेटे हों सूखी मालिश तो बड़े आराम से कर ही सकते हैं । यह दिन में कई बार टुकड़ों में भी कर सकते हैं । अर्थात् कभी हाथ की, कभी घुटनों की कभी पैर के तलवे की, कभी चेहरे की, आदि आदि ।

सामान्य दर्द-निवारण के लिये आवश्यक वस्तुएँ

जैसी कि चित्र सं० १ में दिखाई है- एक ४ या ५ इंच लम्बी १/२ या ३/४ इंच मोटी गोल लकड़ी जिसमें एक तरफ पैन्सिल की जैसी मोटी नोंक हो और एक हवा खींचने के लिये वैक्यूम पम्प (यह किसी भी लगभग १ इंच मोटे साइकिल या स्टोव में हवा भरने के पम्प से उसका वाशर उलट कर तैयार हो जाता है । पम्प का सिरा खुला रखते हैं जिसको उस जगह पर लगाकर जहाँ से वायु या रक्त हटाना है, खींचते हैं) जैसा नीचे चित्र सं० २० में दिखाया है। इसके खुले सिरे पर एक प्लास्टिक के पाइप का टुकड़ा चढ़ा लेते हैं जिससे पम्प लगाने से खाल न कट जावे ।

चित्र २० वायु एवं रक्त खींचने का पम्प

दर्दों के उपचार के लिये पहिले समझाए बताये शोधित तिल या सरसों के गर्म तेल में १/२० भाग अजवायन का सत पीस कर मिला लें और प्रयोग में लेवें। इसके अभाव में जैसा भी तिल या सरसों का तेल उपलब्ध हो उसी में अजवायन के सत का चूर्ण १/२० भाग तक मिलाकर काम में ले सकते हैं— अधिक पुराने पूरे शरीर के दर्दों के निवारण के लिये विशेष तेलों की आवश्यकता पड़ती है जो आयुर्वेद की फार्मेसियां या वैद्य लोग बनाते हैं।

शरीर में प्रारम्भिक दर्दों के निवारण के लिये उपचार की युक्ति

प्राय: बिना फोड़े-फुन्सी झटका या चोट-चपेट के शरीर की उँगलियों, पंजों, एड़ियों, घुटनों, टखनों, जांघों, कमर, हाथों, कन्धों, सीने, गर्दन आदि में दर्द हो जाया करते हैं। इनको लोग वात रोग के कारण मानते हैं परंतु वात रोगी तो हजार में १-२ ही होते हैं। जिस विधि से नए दर्द ५-७ मिनट में ही शान्त हो जाते हैं, उसे समझाने का यहाँ प्रयास किया जा रहा है। सिर पेट और कमर के दर्दों में पेट की गड़बड़ी और कब्ज का गहरा संबंध है, अतः उनके दर्दों को शान्त करने के लिये कब्ज भी दूर करना आवश्यक है, इससे प्रक्रिया कुछ लम्बी हो जाती है।

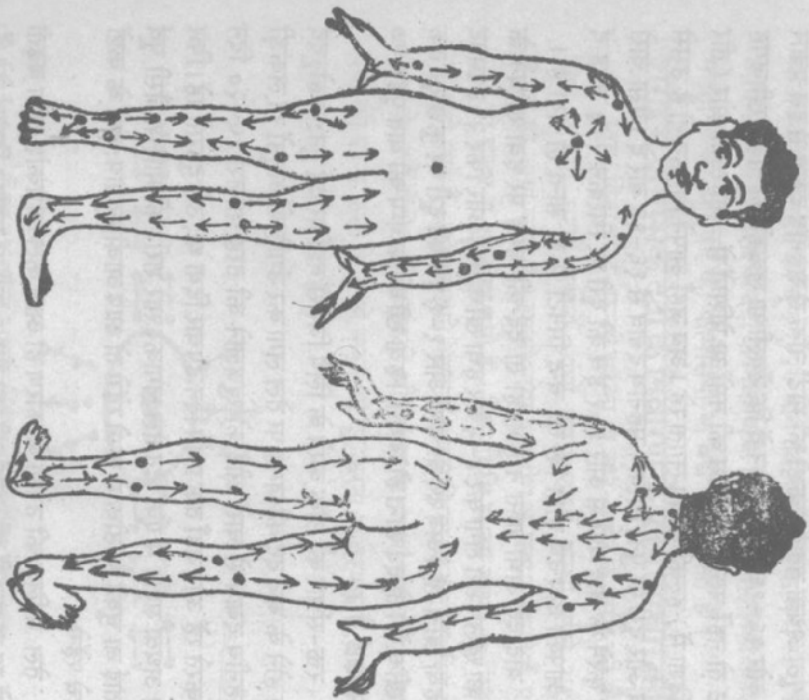
चित्र २१ दर्द की जगह और उसके उपचार की विधि

दर्द की जगह को चित्र सं० २१ में काले बिन्दु से दिखाया है, उस पर और आसपास अजवायन का सत्व मिला तिल या सरसों का तेल लगा लें और उँगली खड़ी करके उससे दबा दबाकर यह पता लगा लें कि दबाने से दर्द कहाँ

तक हो रहा है। चित्र सं० २१ में दबाने से दर्द को बाहरी गोलाई से दिखाया है। आप दर्द के इस क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए उससे बाहर, की दूरी पर आधे आधे इंच जैसा तीरों से दिखाया है, चारों ओर को, तेल लगाकर खड़ी उँगली या अंगूठा अथवा बताई लकड़ी की मोटी नोंक से सहनीय दबाव से इस प्रकार चारों ओर १६-१६ बार थिरकन दें कि उँगली या लकड़ी की नोंक रखी जगह से हटे तो नहीं परन्तु आस पास की नसों या पेशियों में, बाहर की ओर (तीर की दिशा में) हल्का धक्का लगता रहे। अब जहाँ आपने थिरकन दी है उससे १ इंच और दूरी पर पुनः थिरकन सहनीय दबाव से १६-१६ बार दें। ऐसा चारों तरफ करने के बाद वहाँ से और १=१ इंच की दूरी पर थिरकन २-३ जगह दें और आपको आश्चर्य होगा कि दर्द चन्द मिनटों में ही शान्त हो गया है।

यदि दर्द अभी शान्त न हुआ हो तो दर्द की जगह पर हवा खींचने के पम्प का खुला सिरा लगा कर ४-५ बार हवा खींचें छोड़ें और फिर २-३ मिनट तक हवा खींचे रहें। अब दर्द के चारों ओर १-१ इंच की दूरी पर कुछ दूर तक हवा खींच देंगे तो दर्द शान्त हो जावेगा। हवा खींचने के पम्प की बात पृष्ठ १२७ पर समझाई है।

रक्त-संचार को ठीक करने के लिये जिससे वहाँ पर दर्द पुनः न हो, दर्द शान्त होने के बाद दर्द की जगह पर तेल लगा कर उंगलियों अंगूठों या लकंड़ी से सहनीय दबाव से चारों ओर को खुजलाने की तरह मालिश १५-२० दिन तक करते रहें और जहाँ तक प्रथम दिन उपचार दिया था, उसे दुहराते रहें। फिर नित्य अथवा सप्ताह में एक दिन तेल लगाकर सारे शरीर की मालिश जैसी पूर्व में बताई जा चुकी है, ठीक से करते रहेंगे तो आप आजीवन प्राय: दर्दों के कष्टों से बचे रहेंगे।

तेल मालिश की उपेक्षा के कारण ही आज कल अधिकांश लोग बढ़ती उम्र में या बचपन में भी, अंगों की जकड़न व दर्दों से परेशान दिखाई देते हैं। दवाएँ और पौष्टिक आहार लेते रहने पर भी दर्द असाध्य स्थिति में पहुँच जाते हैं और जीवन, पर्यन्त महान कष्ट भोगना पड़ता है। अतः असाध्य होने से पूर्व सावधान होकर तेल मालिश अपना कर दर्दों से बचे रह सकते हैं।

चित्र २२ शरीर के आगे के और शरीर के पीछे के भागों के दर्द निवारक उपचार की दिशाएँ

पैरों की उँगलियों के दर्द—दर्द की जगह से आगे और पीछे उँगलियों और उसके पास की नसों को हाथ के अंगूठे व उँगलियों से जैसा चित्र सं. २२ में दिखाया है दबाकर १६-१६ बार धक्के दें और छोड़े । और फिर दर्द की जगह से ऊपर की नसों को गट्टे की ओर १६-१६ बार तेल लगाकर धक्के देकर सूँतें । इसी प्रकार दर्द की जगह छोड़कर वहाँ से एड़ी तक पूरे तलवे की नसों को बताई लकड़ी के गोल भाग से तेल लगाकर और थिरकन देकर सुताई करें। जहाँ लग सके पम्प लगाकर २-२ मिनट, पैर के ऊपर एवं नीचे के भाग की १-१ इंच की दूरी पर नसों की हवा खींच दें । इससे दर्द शान्त हो जावेगा ।

पैर की एड़ियों के दर्द—उदाहरण के लिये दर्द की जगह चित्र २२ में बिन्दुओं से दिखाई है । इस जगह पर और उसके अगल बगल में तलवों एवं गट्टों में तेल लगाकर दर्द की जगह छोड़कर वहाँ से आगे पीछे उँगलियों की दिशा में तलवे की ओर एवं ऊपर गट्टे की ओर पिंडली तक की नसों को बताई लकड़ी की नोंक से दबा दबाकर १-१ इंच की दूरी से तीरों की दिशा में थिरकन देवें और फिर उसी दिशा में तलवे की उँगलियों तक और ऊपर की नसों की गट्टे तक और फिर पिंडली तक १६-१६ बार सहनीय दबाव से सुताई कर दें। १-१ इंच की दूरी पर पम्प से हवा भी खींच दें । प्रयोग ५-७ बार दुहरा दें। इससे एड़ी के दर्द शान्त हो जावेंगे ।

टखने क्रे आस पास के दर्द—दर्द की जगह चित्र सं० २२ में बिन्दु से दिखाई है । दर्द की जगह से नीचे पंजों की उँगलियों तक, बगल में एड़ी तक और ऊपर पिंडलियों तक की नसों को १६-१६ बार चित्र में तीर से दिखाई दिशा में लकड़ी की नोंक या पेंदी से दबाकर सहनीय दबाव से थिरकन दें और फिर तेल लगाकर १६-१६ बार सुताई कर दें । २-३ जगह थिरकन १-१ इंच की दूरी से और दें एवं १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा भी खींच दें । प्रयोग ५-७ बार दोहरावें इससे दर्द शान्त हो जावेंगे ।

पिंडलियों के आस पास के दर्द—जैसा चित्र सं० २२ में दिखाया है, तेल लगा कर दर्द की जगह छोड़कर उससे ऊपर नीचे की नसों की टखने से नीचे एड़ी तक की और ऊपर घुटने तक की नसों की १-१ इंच की दूरी से १६-

१६ बार बताई लकड़ी की नोंक या शीशी की पेंदी से तीरों की दिशा में थिरकन देकर १६-१६ बार तीरों की दिशा में सुताई कर दें और १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा खींच दें। ५-७ बार प्रयोग दोहरा दें।

घुटनों के आस पास के दर्द—दर्द की जगह व ऊपर नीचे तेल लगा लें और फिर नीचे टखने व एड़ी तक की ओर ऊपर जाँघ तक की नसों पर १-१ इंच की दूरी से लकड़ी की नोंक या शीशी पेंदी से १६-१६ बार चित्र सं० २२ में दिखाई दिशा में सहनीय दबाव से थिरकन दें और फिर नसों की तीरों की दिशा में १६-१६ बार संहनीय दबाव से सुताई करके १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा भी खींच दें। प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें।

हाथ की उँगलियों के दर्द—दर्द की जगह पर और ऊपर नीचे तेल लगाकर दर्द की जगह छोड़ उससे नीचे उँगलियों को १६-१६ बार दबा कर खींचें छोड़ें और दर्द की जगह छोड़ ऊपर की नसों को १/२, १/२ इंच पर दबा दबाकर कुहनी तक की नसों को १६-१६ बार थिरकन तीर की दिशा में दें। फिर १६-१६ बार सुताई भी कर दें। १-१ इंच की दूरी से पम्प से हवा भी खींच दें। प्रयोग ५-७ बार दुहरा दें।

कन्धों के दर्द—दर्द की जगह और ऊपर नीचे, अगल बगल तेल लगाकर आगे पंजों तक की नसों को और पीछे कमर तक की नसों को चित्र सं० २२ में दिखाई दिशा में बताई लकड़ी की पेंदी से दबा दबाकर १-१ इंच की दूरी पर १६-१६ बार थिरकन दें और पम्प से हवा भी खींच दें। सारी नसों की १६-१६ बार सुताई भी कर दें। प्रयोग ५-७ बार दुहरा दें।

सीने के दर्द—जैसा चित्र सं० २२ में दिखाया है, दर्द की जगह और उसके चारों ओर तेल लगाकर १-१ इंच की दूरी से बताई लकड़ी की पेंदी या उँगलियों से दबा दबाकर १६-१६ बार थिरकन तीरों की दिशा में पसलियों के बीच बीच में दें, सुताई करें व पम्प से हवा भी खींच दें। यह प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें।

सिर के दर्द—दोनों कनपटियों से चोटी की ओर तेल लगाकर नसों की सुताई करें और पृष्ठ सं० ८१, ८२ में दिखाए चेतना बिन्दुओं पर १६-१६ बार

दबाव व थिरकन उँगलियों के पोरवों से दें और नीचे कमर तक गर्दन से रीढ़ तक की हड्डी के सहारे सहारे दोनों ओर की नसों को चित्र सं० २२ में दिखाई दिशा में १६-१६ बार सुताई करें। १-१ इंच की दूरी से अंगूठे या लकड़ी से दबाकर थिरकन १६-१६ बार दें और पम्प से हवा भी खींच दें। यह प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें।

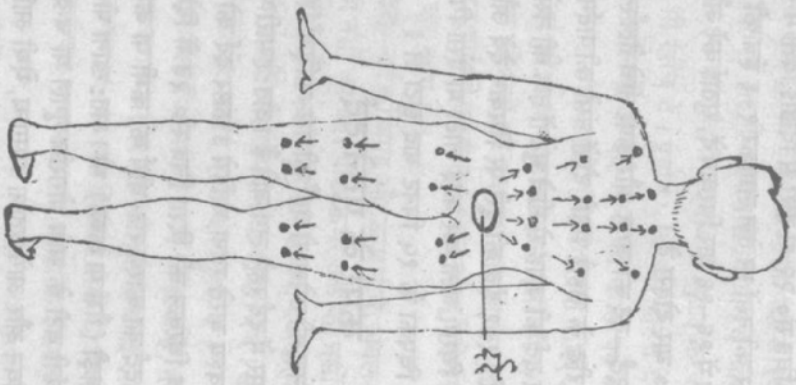
गर्दन के दर्द—चित्र सं० २२ में तीरों से दिखाई दिशा में गर्दन से कमर व कन्धों की दोनों ओर की नसों पर तेल लगाकर १-१ इंच की दूरी पर दबा-दबाकर तीरों की दिशा में १६-१६ बार थिरकन दें, सुताई करें और पम्प से हवा खींच दें। प्रयोग ५-७ बार दोहरा दें।

कमर के नए दर्द—दर्द की जगह और ऊपर नीचे तेल लगाकर दर्द की जगह छोड़कर ऊपर रीढ़ के सहारे सहारे दोनों नसों की गर्दन तक १६-१६ बार सुताई कर दें और दर्द की जगह से नीचे घुटनों तक की नसों की भी १६-१६ बार सुताई कर दें। १-१ इंच की दूरी पर थिरकन देवें और पम्प से हवा भी खींच दें। अथवा चिराग जला कर कोई लोटा या ऐसा गिलास जो कमर की खाल काट न दें चिपका के १५ मिनट बाद छुटा लें।

कमर के पुराने दर्द

कमर की मालिश की उपेक्षा से वहाँ की नस-नाड़ियाँ शिथिल-कमजोर पड़ जाती हैं और कमर में दर्द रहने लग जाते हैं। अतः हमारी पूर्व वर्णित युक्ति से कमर मालिश अवश्य करते रहना चाहिये। कमर दर्द को शान्त करने के उपचार में मालिश व थिरकन की दिशा चित्र सं० २३ में दिखाई है।

स्थायी कमर दर्द का कारण रज-वीर्य की कमी या कमजोरी भी होती है और पेट की गड़बड़ी (गैस या कब्ज) भी। अतः खाना पीना सुधारना और साथ में आरोग्य वर्धनी वटी के साथ योगराज गूगल या चन्द्रप्रभा बटी, कुछ अंकुरित अन्न का सेवन और आगे बताया असगन्ध, मेथी आदि का चूर्ण बड़ा लाभप्रद होता है। कमर दर्द के तेल में १/२० भाग तारपीन का तेल भी मिलाना अच्छा रहता है।

दर्द

चित्र २३ गर्दन या कमर या नचके के दर्द मिटाने की विधि

निष्कर्ष—दर्द की जगह पर तेल लगाकर उसे सहलाते-खुजाते हैं—दर्द की जगह दबाव से मालिश करना हानिप्रद होता है । उपचार के लिये दर्द के अगल बगल की नाड़ियों व मांस-पेशियों को बाहर चारों ओर को अंग के छोर तक सूँतना या जगह जगह दबाव से थिरकन देना व हवा खींच देना आवश्यक होता है । अगर एक बार में दर्द शान्त न हो तो उपचार ५-७ बार दुहरा देते हैं। इससे प्राय: दर्द शान्त हो जाते हैं । अपने आप तेल मालिश, व्यायाम, दर्द निवारण आदि को प्रत्यक्ष में समझाने का एक Video कैसिट भी तैयार कर दी गई है। इच्छुकजन प्रत्यक्ष देख कर लाभ प्राप्त कर सकते हैं । भाषाभवन, हालनगंज, मथुरा से मूल्य भेजकर कैसिट मंगाई जा सकती है ।

दर्दों के निवारण के लिये दर्द के स्थल से सिंगी द्वारा वायु या विजातीय द्रव्य को हटाने की युक्ति

आयुर्वेद के अनुसार यदि किसी जगह पर हवा या अन्य कोई अवाँछित द्रव्य या रक्त रुक-फँस जाता है जो मालिश से नहीं हट पाता है तो दर्द की जगह से चुसाई करके वहाँ से हवा या अवाँछित फँसा द्रव्य या रक्त हटाना पड़ता है। इस चुसाई के कार्य के यन्त्र को सिङ्गी कहते हैं । दर्द की जगह से जोंक लगा कर या खाल या नस छेद कर दूषित पदार्थ रक्त के साथ निकालने को 'रक्त-विमोक्षण' कहते हैं । इस विधा की आज आयुर्वेद के चिकित्सकों ने उपेक्षा कर दी है, फलस्वरूप वैद्य भी दर्दों के निवारण में पूरी सफलता नहीं दे पा रहे हैं। इन्जैक्शनों और दवाओं के प्रयोग से वह कार्य नहीं हो पाता है जो युक्तिपूर्वक तेल मालिश और सिंगी से होता है । इसी की उपेक्षा से आज अधिकांश लोग कमर एवं जोड़ों के दर्दों एवं जकड़नों से पीड़ित हैं । मालिश की बात तो समझाई जा चुकी है अब सिंगी की बात भी समझाने का प्रयास किया जा रहा है ।

कभी-कभी सड़कों पर 'सिङ्गी लगवा कर दर्द मिटवा लो' ऐसी आवाज लगाते लोग घूमते नजर पड़ते हैं। वास्तव में सिङ्गी की विधा आयुर्वेद-सम्मत है परन्तु सड़कों पर घूमने वाले लोग ईमानदारी और सफाई से काम नहीं करते हैं, इससे वह पूरा लाभ नहीं दे पाते। थोड़ा सामयिक चमत्कार दिखा कर पैसा ठगते हैं। आवश्यकता के समय उनका मिलना भी अति कठिन है। अस्तु पूरी युक्ति जो अति सरल है और सब कोई कर करा सकते हैं समझाई जा रही है— सड़कों पर घूमने वाले उपचारक छोटे-छोटे सींग के टुकड़े या पीतल की नलकियाँ रखते हैं और उनका थोड़ा खुला मुख शरीर पर लगा कर पतले भाग के सूराख से मुख द्वारा हवा चूसते हैं। इस प्रकार चुसाई करना कष्टप्रद है अतः इस कार्य के लिये ही हमने दर्द निवारण में हवा खींचने के पम्प बनाने की विधि समझा दी है। यह पम्प ही सिङ्गी लगाने का कार्य कर देता है।

कमर या गर्दन के नचके कों दर्द मिटाने की युक्ति

प्रातः सोते-सोते या किसी झटके के लगने से कमर या गर्दन जकड़ जाया करती है। कमर या गर्दन हिलाने-झुकाने में बड़ा कष्ट होता है उससे दूर करने की युक्ति भी बड़ी सरल है अतः उसको भी बताया जा रहा है। चित्र सं० २३ देखिये।

रोगी को तखत या समतल फर्श पर पेट के बल लिटाकर दर्द की जगह छोड़कर उससे ऊपर व नीचे को हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर जितना रोगी सह सके, उतने दबाव से तीरों की दिशा में २०-२५ बार ३-३ इंच दूरी पर धक्के देवें। कमर के दर्द में ऊपर कन्धों तक व नीचे घुटनों के पीछे तक धक्के ३-४ बार दुहरा देंगे तो दर्द तुरन्त शान्त हो जावेगा। बाद में नसों को मुलायम बनाने को तेल लगाकर हल्की मालिश दे दें। प्रयोग २-४ बाद दोहरा दें और २० मिनट गिलास चिपका कर उसको इधर-उधर पूरी कमर पर सरकावें।

गर्दन के नचके में गर्दन से सिर की ओर एवं कन्धों की ओर कटि तक व वखों के नीचे मुट्ठियों या अंगूठों से ३-३ इंच की दूरी पर १६-१६ बार सहनीय धक्के दोहराने से और सर को पकड़ कर खींचने से गर्दन की नसें ठीक से अपनी जगह आ जावेंगी। बाद में नस मुलायम करने को तेल लगाकर हल्की मालिश दे दें।

नचके आने के कारण को दूर करने के लिये गर्दन व कमर की कुछ दिन भली भाँति तेल मालिश करना चाहिये जिससे नसों व पेशियों का कड़ापन दूर हो जावे। सप्ताह में एक दिन तो सारे अंगों की मालिश करनी ही चाहिये। बताए गये लेटकर करने वाले व्यायाम भी तेल लगाकर करने से गर्दन कमर की जकड़नों को दूर कर देते हैं।

विभिन्न रोगों पर अनुभूत योग

नाभि का जगह से हट जाना—नाभि डिगने से पेट में दर्द भी हो जाता है और पेट की सारी क्रियाओं में गड़बड़ी हो जाती है। अतः नाभि का ठीक जगह रहना अति आवश्यक है। नाभि को आप अपने-आप भी ठीक कर सकते हैं। प्रायः लोग प्रातः खाली पेट नाभि ठीक किया करते हैं। अतः यदि आपकी नाभि हट गई है तो आप २० ग्राम सोंफ के चूर्ण में २० ग्राम गुड़ मिलाकर रख लें। फिर समतल फर्श या तखत पर चित्त लेट कर दोनों पैर सीधे करके यह टटोलें कि नाभि किधर से हटकर दूसरी जगह गई है। अब टूँडी एवं पेट पर तेल लगा लें और जिस ओर को नाभि हटी है उस तरफ के पैर को मोड़कर घुटना ऊपर खड़ा कर लें और उधर के हाथ की उँगलियों से नाभि को सही तरफ लाने को धकेले रहें। फिर दूसरे पैर को (जिस तरफ से नाभि हटी है) जमीन के समानान्तर घुटने को मोड़ मोड़कर झटके १०-१५ बार देकर देखते रहें कि नाभि ठीक जगह आई या नहीं। कुछ समय इस क्रिया को दोहराते रहने पर नाभि अपनी सही जगह आ जावेगी। उस समय दोनों पैर मोड़कर सीधे हाथ से नाभि को दबाकर बांयी करवट से धीरे से बैठ जावें और सौंफ मिला गुड़

खाकर एक घूँट पानी पीलें। जिनको बार बार नाभि हटने की शिकायत है वह इस क्रिया को रात्रि में सोते समय करें। सौंफ गुड़ खाने के १० मिनट बाद भोजन करके सो जावें। भोजन के बाद कोई काम न करें। इस क्रिया को करने से ५ घण्टे पूर्व से कोई वस्तु खावें नहीं।

नेत्रों की रक्षा

ताजे शुद्ध जल को छान कर मुख में भर लें और धीरे-धीरे आँखों में छींटे दें। प्रतिदिन ३-४ बार आँखों को धोवें।

आँखों में चोंध लगे या पानी बहता हो

पीली हरड़ और गेरू को नीबू के रस में ३ भावना देकर शोधन करें, फिर रसौत और सेंधा नमक समभाग लें और सभी को पानी में घिस कर रात्रि में सोते समय बन्द नेत्र कर पलकों के बाहर और अगल बगल लगा कर सोवें। प्रातःकाल स्वच्छ छने जल से धोलें। ३ से ७ दिन तक लगावें।

नेत्रों की लाली या नेत्र दुखना

(१) अफीम १ माशा, १ माशा फुलाई गई फिटकरी, १ माशा लोध- इनको ३ नीबूओं के रस में खूब घोट लें इसको लगाने लायक लेकर एक लोहे की करछली (चम्मच, स्टील की नहीं) में जलकर कुछ गर्म करलें। रात को सोते समय बन्द नेत्रों पर तथा उनके आस पास लेप करके सोवें। प्रातः शुद्ध जल से धोलें।

(२) सहजन के पत्तों का रस छान कर इसकी १ बूँद में १ बूँद सफेद शहद मिला कर नेत्रों में एक एक बूँद डालें।

रोहे, परवाल

सोना गेरू, काली मिर्च, लौंग और पुराना गुड़- समान मात्रा में पानी में घोंट लें। फिर कर रात को बन्द नेत्रों के पलकों और अगल-बगल लगा कर सोवें। २१ दिन तक यह प्रयोग कर सकते हैं।

रतोंधी

गाय के गोबर का रस छान कर उसमें एक काली मिर्च छिलका सहित थोड़ी देर रगड़ कर उस पानी को आंख में अंजन की तरह लगावें। आधे घण्टे तक पानी से नेत्र धोवें नहीं।

चिपचिपी आँखें

आँवले के हरे पत्तों को पानी से धोवें धुली पत्तियों को पीस कर मटर से दुगनी बड़ी गोली बना कर आटे के पेड़े में बन्द करके आग में रखें। जैसे ही आटा अन्दर से जलने लगे- उससे गोली निकाल कर निचोड़ छान कर केवल एक बार रात्रि में रात्रि में नेत्रों में टपकावें। सात दिन प्रयोग करें और नित्य ताजा पत्तियों से रस बना कर प्रयोग में लें।

बवासी

जिमीकन्द छीलकर कद्दू कस करके सुखा लें
३२ ग्राम सूखा जिमीकन्द, १६ ग्राम चित्रक की छाल
४ ग्राम सोंठ २ ग्राम काली मिर्च

सबको अलग-अलग कूट छानकर मिला लें फिर गंग जल मिला कर मटर के बराबर गोलियाँ बना लें। दो गोली सुबह, दो गोली शाम पानी से लें। छः प्रकार की बवासीर जाती है।

वायु गोला-गैस के लिये

आक के फूल की बन्द कली २० ग्राम, अजवायन१० ग्राम, खांड १० ग्राम, अजवायन १० ग्राम घोट लें ३ ग्राम जल से एक-एक घन्टे के बाद केवल ३ बार से अधिक नहीं

गैस-एसिडिटी- आक की कली, सेंधा नमक, सांवर नमक, काला नमक-बराबर मिला कर ३ ग्राम गर्म जल से केवल दो बार।

पायोरिया के लिये

ददासा १०० ग्राम, फिटकरी २५ ग्राम, शुद्ध नौसादर २५ ग्राम लें। फिटकरी एवं नौसादर आग पर फुला लें- तब तीनों चीजों का कपड़छन चूर्ण बना कर मंजन बना लें।

मसूढ़ों के लिये

त्रिफला, लोध, सोंठ, हीरा कसीस फिटकरी फूली, ददासा, शुद्ध नीला थोथा- सभी सम मात्रा में लें और घोट-पीस कर बारीक मंजन बना लें। दांतों पर मलने के २० मिनट बाद कुल्ला करें।

उपसंहार

आनन्द जीव मात्र की माँग है ।

आनन्द के दो प्रकार हैं–

(१) विषयानन्द जो मनचाहे भोगों के प्राप्त होने पर प्रगट होता है अत: यावत् जीव स्वादिष्ट भोजन और शरीर को प्रिय लगने वाले वातावरण की तलाश में रहते हैं । (२) आत्मानन्द– यह केवल बुद्धि प्रधान मानवों को ही उस समय प्राप्त होता है जब वह मनचाहा कार्य करने में सफल हो जाता है । तब कोई व्रत करने का संकल्प कर लेता है तो उसे भूखे रहने में आनन्द की अनुभूति होती है । आदर्शवादियों को आदर्शों पर कुरवान होने में भी आनन्दानुभूति होती है । इस आनन्द को प्राप्त करने का सरल उपाय है– जिस चीज को पाने, जिस कार्य को करने की तुम योग्यता नहीं रखते हो उसको पाने करने की इच्छा मत करो । अंग्रेजी कहावत है First deserve then desire. दूसरे शब्दों में–

गो-ध , गजधन, बाजिधन और रतनधन खान,
जो आवे संतोष धन यह सब धूर समान ।

अत: आत्मानन्द प्राप्त करने को धन सम्पत्ति आदि अन्य साधन अनिवार्य नहीं है । इस कारण प्रत्येक विवेकवान मानव इसको यदि चाहे तो प्राप्त कर सकता है। क्योंकि एक दिन इन सब छोड़कर जाना ही होगा, यह ध्रुव सत्य है । यह आत्मानन्द वस्तु-परिस्थिति सापेक्ष नहीं है और यह धर्मात्मा, सुचरित्रवान एवं सत्प्रयत्नशील व्यक्ति को ही प्राप्त होता है और सदैव उसके साथ रहता है ।

आभार प्रदर्शन

गुरुजनों के बिना ज्ञानोपार्जन एवं सहयोगियों के बिना ज्ञान का सदुपयोग सम्भव नहीं है । अत: मैं अपने मार्गदर्शक, अनन्त श्री विभूषित गुरुजनों योगिराज ब्रह्मर्षि श्री देवरहा बाबा जी महाराज, श्री हरिबाबा जी महाराज, महन्त श्री ज्वाला सिंह जी, निम्बार्काचार्य श्री श्री जी महाराज, श्री स्वामी नारदानाथ जी सरस्वती (नैमिष) श्री स्वामी अखण्डानन्द जी सरस्वती, श्री स्वामी विष्णु आश्रम जी महाराज, श्री स्वामी देवस्वरूपानन्द जी महाराज, संत आसाराम जी महाराज, (साबरमती) रमणरेती कार्ष्णि आश्रम के संत श्री गुरु शरणानन्द जी, आर्य समाज प्रणेता महर्षि दयानन्द जी, श्री सैयद नकीअहमद जी, अपक्व आहार (एतरहोव) नेचुरैमा लिविंग टेक्स्ट बुक की लेखिका डा. एन. विगमोर आदि को स्मरण-नमन करता हुआ सभी का हृदय से आभार प्रगट करता हूँ वे सब अपनी कृपा बनाए रहें ।

अनन्त श्री विभूषित ब्रह्मर्षि श्री देवरहा बाबा जी महाराज के सुयोग्य शिष्य श्री देवदास जी एवं श्री रामसेवक दास जी का मैं विशेष आभारी हूँ जिन्होंने मेरे प्रकाशन के प्रथम संस्करण के लिये पूर्ण आर्थिक सहायता प्रदान की और इससे मेरा कार्य आगे बढ़ सका ।

श्री हरि बाबा जी महाराज के कृपा पात्र श्री हरे कृष्णा जी एवं श्री उड़िया बाबा आश्रम के व्यवस्थापक पं. जनार्दन जी की छत्र-छाया में लेखन कार्य सम्भव हो सका ।

इनके अतिरिक्त मैं उन अन्य सभी सहयोगी महानुभावों का आभार प्रगट करता हूँ जिनसे इस कृति के लिये किसी न किसी रूप में सहयोग प्राप्त हुआ है ।

परम समर्थ श्री सर्वेश्वर प्रभु से प्रार्थना है कि वह सभी गुरुजनों एवं सह सहयोगी जनों के मनोरथों को पूर्ण करने की कृपा करें । – लेखक

ग्रन्थ-सम्पूर्ण

परिशिष्ट

श्रीमद्भगवत गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने योग-सिद्धि के योग्य स्वास्थ्य के लिये युक्ताहार-विहार अनिवार्य बताया है। युक्ताहार-विहार का एक अंग उपवास, आँतों की धुलाई और मालिश भी है। हम विश्वभर के मूर्धन्य उपचारकों के अनुभवों के आधार पर युक्ताहार-विहार की शिक्षा देते हैं। जो कार्य आहार-विहार सुधारने से होता है वह बढ़िया माने जाने वाले भोजनों, दवाओं और इन्जैक्शनों से कदापि सम्भव नहीं है। परिणाम साफ दीख रहा है कि बढ़िया भोजन और दवाएँ लेते भी वृद्ध ही नहीं, अपितु बच्चे और युवक भी किसी न किसी रोग में फँसे हैं।

चिकित्सा जगत में रोगों को मिटाने का सबसे शक्तिशाली साधन उपवास को माना गया है और विश्व के सारे धर्माचार्य महानुभावों ने भी अपने धर्म, सम्प्रदायों में वर्ष में लगभग एक माह के लिये रोजा, Fasting अथवा साप्ताहिक व्रत, एकादशी व्रत, मासिक व्रत और नवरात्रियों में व्रत करना आवश्यक बताया है। परन्तु मनमाने ढंग से व्रत से कोई लाभ नहीं होता।

मेरठ मेडीकल कॉलेज के अति अनुभवी एवं मेधावी औषधि विभागाध्यक्ष डॉक्टर ने शोध करा कर यह घोषित किया है कि 95% रोगों का कारण गलत और आवश्यकता से अधिक भोजन करना ही है। सही ढंग के उपवास से रोग मिटते हैं और शक्ति बढ़ती है। दूध, घी आदि के सेवन का भी एक विधान है। मनमाने ढंग से इनका सेवन भी शक्ति की जगह रोग और मोटापा ही बढ़ाता है। श्रम और विश्राम भी कायदे का होना चाहिए।

रामचरित मानस के अनुसार-

'करहि पाप, पावहिं दुखः, भव रुज शोक वियोग'-अर्थात् शारीरिक रोग और शोक का कारण पाप है। भगवान की बनाई मर्यादाओं के अनुसार न चल कर मनमाने ढंग से चलना ही पाप है। रोग, चिन्ता, भय मिटाने के लिए आहार, विहार में सुधार के साथ ही जिन-जिन से सेवा लेकर हम जी रहे हैं उनका ऋण चुकाए बिना भी कोई सुख-शान्ति प्राप्त नहीं कर सकता। इसीलिये सारे विश्व के धर्माचार्य परहित और असहायों, माता-पिता, गुरुजनों

एवं देवताओं की सेवा के लिये समय और उचित धन की व्यवस्था करने के लिये दान-मान, सेवा करने की अर्थात् सबाब एवं जकात Service and Charity की नेक सलाह देते हैं। यह सार्वभौम नियम है-**'आप जो बोयेंगे वही कई गुनी मात्रा में पावेंगे।'** इसलिये दूसरों को सुख देंगे तो अपने आप सुख पावेंगे। ध्यान रखें कि दान का भी एक विधान है, अत: विधिपूर्वक दान देने से ही लाभ पा सकेंगे। सुख शान्ति प्राप्त करने के लिये गलत मान्यताओं को मिटाना अनिवार्य है।

आदर्श भोजन-स्वास्थ्य के लिये स्वच्छ हवा पानी के बाद दूध ही मानव का सर्वश्रेष्ठ भोजन है जिसकी व्यवस्था हवा, पानी की तरह भगवान की कृपा से ही होती है। जैसे ही बच्चा जन्मता है उसकी माँ के स्तनों में दूध अपने-आप आ जाता है। आज विश्व के वैज्ञानिकों ने स्वीकार कर लिया है कि बच्चों को निरोग रखने के लिये 6 माह तक माता के दूध के अतिरिक्त पानी तक की भी आवश्यकता नहीं है। इसके पश्चात् बच्चों को हरी सब्जियों के ताजे रस और रसीले फल देने चाहिये। धीरे-धीरे ताजी सब्जियों एवं फलों के गूदे दिये जावें।

यह कार्य गाय या भैंस का दूध नहीं कर सकता, क्योंकि स्तनों से बाहर होने के कुछ ही क्षणों में दूध पानी से मछली को बाहर करने की तरह निर्जीव और दूषित हो जाता है और माँ के दूध से अनेक गुना गरिष्ठ भी होता है। इसी कारण श्री कृष्ण दूध नहीं पीते थे तो माता बहका-बहका दूध पिलाती थी परन्तु छाछ की महत्ता के कारण वह गोपियों से माँग-माँग कर अथवा रिझा-रिझा कर छाछ पीते-पिलाते थे। साथ में खूब खेलते-कूदते भी थे।

समय की बात है कि आज लोग यह नहीं जानते कि अन्न के दाने जमाए दूध के कैप्सूल हैं, और हरी सब्जियों के ताजे रस एवं धूप में पके फलों के ताजे रस नाना प्रकार के रूप, रंग, स्वाद एवं गुण युक्त जीवन्त दूध ही हैं, जिन्हें निर्जीव होने के पहिले सेवन किया जा सकता है। दूध की जगह छाछ अति श्रेष्ठ है और घी तो नितान्त अनावश्यक है। वह यज्ञों के यजन के लिये और भोग वासना की पूर्ति के लिये ही उपयोगी है।

थोड़े विवेक से काम लें तो बिना उबाले या भूने ही फल-सब्जियों और अंकुरित अन्न से भाँति-भाँति के जायकेदार व्यंजन भी बनाये जा सकते हैं। **ध्यान दें**–उबालने, भूनने से अंकुरित अन्न, सब्जियाँ या फल तुरन्त निर्जीव हो जाते हैं। जो लोग इस सत्य का वैज्ञानिक आधार समझना चाहें वह हमसे निःसंकोच समझ सकते हैं।

आरमीनिया के मि० एतरहोव ने स्पष्ट किया है कि उनके दस वर्ष के पुत्र एवं चौदह वर्ष की पुत्री की मृत्यु ईरान, फ्रान्स, जर्मनी, स्विटजरलैण्ड के प्रसिद्ध डॉक्टरों से इलाज कराने पर भी गलत भोजन एवं औषधियों के कारण थोड़े काल में ही हो गई। वह लिखते हैं–

"आज 60 वर्ष (1963) की आयु में मैं यह पंक्तियाँ लिखने में समर्थ हूँ, जिसका एकमात्र कारण अपक्व भोजन ही है। आठ साल पहले मेरा दिल इतनी बुरी हालत में था कि मुझे दिल के दौरे का शिकार होने से कोई नहीं रोक सकता था। कुछ कदम की चढ़ाई से ही मेरा साँस फूलने लगता था, मुझमें पानी से भरी एक बाल्टी उठाने की भी सामर्थ्य नहीं रही थी।

कब्ज, अपच, दिल जलना, अनिद्रा, सिर-दर्द, बवासीर, गठिया, चर्मजारठ्य (Sclerosis) उच्च रक्तचाप, अति हृत्-स्पन्दन, पुराना फुफ्फुसनालकोप (Chronic bronchitis) तथा पुनः-पुनः जुकाम यह सब बहुत समय से मेरे निरन्तर साथ रहने वाले साथी हो गये थे। अपक्व भोजन को धन्यवाद है कि आज मैं इन सब रोगों से मुक्त हो गया हूँ। मेरा रक्तचाप स्थायी रूप से 118-20 से 113 तथा नाड़ी की गति 80-90 से 58-60 हो गयी है। अणुमात्र भी थकावट का अनुभव किए बिना ताजरिश (यह 24 किलोमीटर की दूरी पर है) तक घूमकर चार घण्टे में वापिस आ सकता हूँ, पर्वतों पर बकरी की तरह चढ़ सकता हूँ तथा सीढ़ियों पर भारी सूटकेस लेकर चढ़ सकता हूँ और जब मुझे समय मिलता है मैं सामान्य दैनिक कार्य की भाँति दो किलोमीटर सैर कर आता हूँ। कोई दुःखद समय था कि जब मैं पुराने फुफ्फुसनालकोप (Chronic Bronchitis) से पीड़ित था और नियम से प्रतिवर्ष अनेक बार इन्फ्लुएंजा से पीड़ित होकर बिस्तर में पड़ता था।

अब मेरे सुखमय स्वास्थ्य का यह रूप है कि मुझे गत कुछ वर्षों से सामान्य जुकाम भी नहीं हुआ और सर्दियों तथा गर्मियों के साल में 365 दिन खुले आकाश-तले सोता रहा हूँ, मुझे कभी जुकाम या जीवाणुओं का तनिक भी भय नहीं हुआ। कई वर्ष पूर्व मुझ पर भयंकर गठिए का आक्रमण भी हुआ था और अपने पैर के अंगूठे के जोड़ को छू भी नहीं सकता था, और आज मैं उसे अपनी पूरी शक्ति से इधर-उधर मरोड़ सकता हूँ और मुझे जरा भी दर्द नहीं होता, भयंकर बवासीर भी ठीक हो गई।"–मैं और मेरे कई साथी ऐसे ही जीवन्त-प्रमाण हैं।

चाय–इसका आज बहुत प्रचलन हो गया है जिसके ऊपर विश्व के निस्पृहः मूर्धन्य डॉक्टरों की शोध यह है कि इसके मुकाबले का एसिड एवं गैस बनाने वाला दूसरा पेय नहीं है। इसी प्रकार प्रचलित फेन्टा, कोकाकोला आदि ठण्डे पेय भी स्वास्थ्य के लिये हानिप्रद हैं। अतः ठंडा या गर्म निर्दोष बलदायक पेय बनाने के लिये हमारा आजमाया यह चूर्ण प्रयोग कर सकते हैं। 100 ग्राम भुनी सोंफ और 100 ग्राम बिना भुनी सौंफ का कपड़छन चूर्ण बनालें। इसमें 10 ग्राम सौंठ, 10 ग्राम मुलहठी, 10 ग्राम हलदी, 10 ग्राम बड़ी इलायची, 10 ग्राम कालीमिर्च का कपड़छन चूर्ण मिला दें। जितना चूर्ण तैयार हो उतना ही मिश्री का चूर्ण और मिला दें। जब भी आपको गर्म या ठण्डा पेय लेने की इच्छा हो इसको औटा कर चाय-कॉफी की तरह या घोट कर ठण्डाई की तरह ले सकते हैं। इसे 1-2 चम्मच फांक कर ऊपर से गर्म या ठण्डा पानी पी सकते हैं। यह पेट, दिल, दिमाग सभी के लिये हितकर है। इसे बिना मिश्री मिलाए नमकीन बनाकर और बिना दूध के भी ले सकते हैं। छानना भी नहीं पड़ता है।

जीवन में सुख-शान्ति प्रेम और आनन्द प्राप्त करने के लिये जगत नियन्ता भगवान को आत्मसमर्पण भी अति आवश्यक है। इसीलिये समस्त धर्माचार्य पूजा, प्रार्थना, नमाज या Prayer करने को कहते हैं। **रहस्य हमसे सीख सकते हैं।**

समझने का एक महत्वपूर्ण विषय यह भी है कि मानव शरीर का

निर्माण 25 वर्ष तक होता है । बिल्डिंग बन चुकने के बाद कोई समझदार व्यक्ति उसमें ईंट, सीमेन्ट, लोहा नहीं लगाता । उसकी सफाई, लिपाई-पुताई करके उपयोग में लाता है । अत: तथ्य यह है कि 25 वर्ष के बाद मोटर की तरह जितना पेट्रोल खर्च हो उतने पेट्रोल की पूर्ति कर दो अर्थात् पहले श्रम करो बाद में जितना खर्च हो जाय उतना भोजन डाल दो । अन्यथा रोगों की शुरुआत होकर जड़ जमती चली जायेगी, क्योंकि फालतू भोजन जब शरीर में सड़ेगा तो रोग और मोटापा ही देगा ।

शक्ति के स्रोत क्या, कैसे हैं, इसे हमसे समझिये । क्योंकि विषय बहुत बड़ा एवं गम्भीर है । मोटे रूप में 25 वर्ष बाद प्रात: 12 बजे तक प्यास लगने पर जल के अतिरिक्त कुछ न लें, 12 बजे फल और हरी सब्जियों की सलाद लें । भूख लगे तो तीसरे प्रहर भी ले सकते हैं । रात्रि में मात्रा से मनचाहा भोजन करके विश्राम करें । सप्ताह में एक दिन, रात्रि का भोजन न करें तो भविष्य में रोगों एवं बुढ़ापे में दुर्गति से बचे रहेंगे । यदि नवरात्रियों में 9 दिन का व्रत करेंगे तो और भी अधिक लाभ प्राप्त होगा । उपवास का भी एक विज्ञान है जिसे आप हमसे सीख सकते हैं । प्रात:काल बच्चों को 2 या 4 ग्राम और वयस्कों को 10 ग्राम त्रिफला फांक कर एक-दो गिलास पानी पीना हितकर रहता है । त्रिफला को अमृत-पेय के साथ लें । यह सर्व रोग हर है ।

अमृत-पेय बनाने की विधि– पाँच तुलसी पत्र, दो बेल पत्र, सात नीम के पत्तों को घोट कर एक गिलास पानी में मिलाने से अमृत-पेय बनता है। इससे बुखार, मलेरिया और अनेक रोग नहीं होंगे । कब्ज होने पर कोई दवा न लेकर एनिमा लें, क्योंकि यह बिना हानि पहुँचाये आँतों की सफाई करता है । विधि हमसे सीख सकते हैं ।

कमजोर पाचन-शक्ति वाले जिनको पतले दस्त या बार-बार दस्त आते हैं उनको दूध छूना भी नहीं चाहिये । ऐसे लोग बिना दाल डाले खिचड़ी की तरह अच्छी तरह गले हुए चावल तथा 50 ग्राम दही में हींग, जीरा, अजवायन और सेंधा नमक, काली मिर्च के साथ आधी भूख लें । छक कर न खायें । बिना अच्छी भूख लगे भी न लें । दही 50 ग्राम से अधिक न लें । यदि कब्ज

होने लगे तो एनिमा से आँतें धो लिया करें । फिर धीरे-धीरे फलों, सब्जियों और अंकुरित अन्न को जोड़ें ।

शरीर के अंगों एवं जोड़ों के दर्दों के ऊपर मेरी 84 वर्ष की आयु तक की शोध का निष्कर्ष यह है कि दर्दों के बीज फसल में घास कीतरह शरीर में बचपन से अर्थात् 5-6 वर्ष से ही पलने लगते हैं । मैंने 20 कालिजों में जाँच करके पाया कि छटे, सातवें और आठवीं कक्षाओं के नव्वे प्रतिशत छात्रों के शरीर में दर्दों के बीज पड़ चुके हैं । उसका परिणाम यह है कि वहाँ दबाने से दर्द महसूस होते हैं । जो बच्चे व्यायाम या मालिश करते थे, उनके दर्द नहीं थे। अत: मैं सारे विश्व के समझदार व्यक्तियों का ध्यान इधर आकृष्ट करना चाहता हूँ कि दर्द के बीजों की घास की निराई मालिश और व्यायाम हैं । मालिश, व्यायाम से भी सरल है ।

बड़, पीपल के छोटे पौधों को उखाड़ कर फेंका जा सकता है, परन्तु 50 वर्ष बाद उनका हटाना दुष्कर हो जाता है । इसी प्रकार बुढ़ापे में जोड़ों के दर्द बुढ़ापे के कारण नहीं होते–वह इसलिये होते हैं कि हमने दर्दों के बीजों को बचपन से निराया नहीं, उनको पानी देते रहे हैं । और वह बुढ़ापे में दुखदाई हो रहे हैं । अत: मैंने नि:संकोच यह घोषणा करता हूँ कि यदि मालिश की सही सरल विद्या विद्यार्थियों को छठी, सातवीं कक्षाओं से स्काउटिंग और पीटी (परेड-व्यायाम) के साथ सिखा दी जाय तो कम से कम दर्द रोग तो जीवन भर के लिये समाप्त किये जा सकते हैं । अत: मैं विश्वभर के सभी समझदार नागरिक, स्वास्थ्य सेवा संगठनों एवं सरकारों का आह्वान करता हूँ कि वह इस सत्यता की बात हमसे समझें, आजमाऐं और इसको जन-जन तक पहचाने में सहयोगी बनें।

निवेदक

डॉ. प्रकाश ब्रह्मचारी रजि. होम्योपैथ, नेचुरोपैथ

आयुर्वेद प्रवीण, आहार एवं दर्द रोग विशेषज्ञ

संस्थापक-अध्यक्ष : सहज स्वास्थ्य शिक्षा प्रचार-प्रसार सेवा ट्रस्ट

(रजि०)